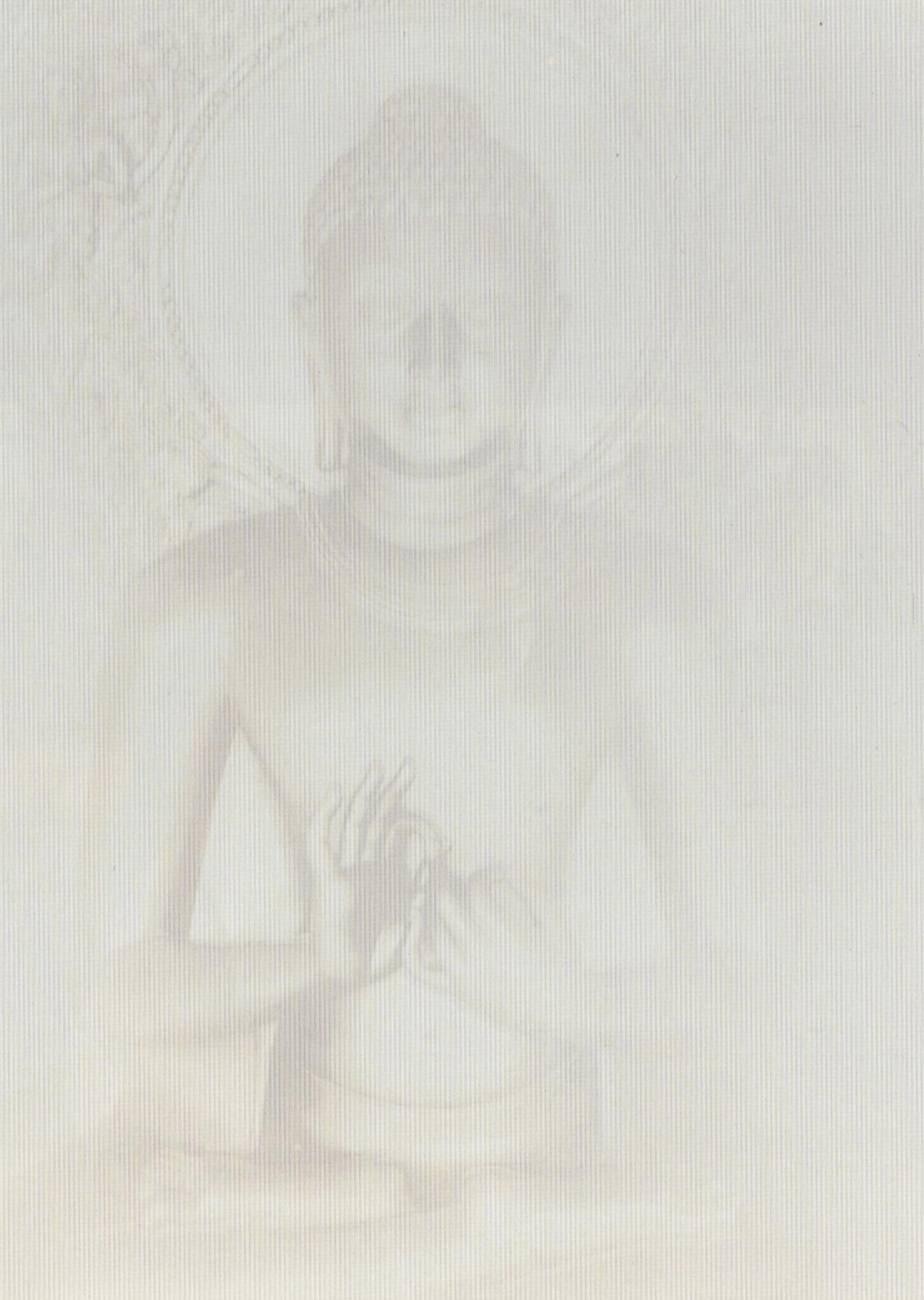


ดูจิต

ธรรมปฏิบัติ

มหาสติปัฏฐาน ๔
อริยมรรคมีองค์ ๘

พระอาจารย์ธมฺมทีโป



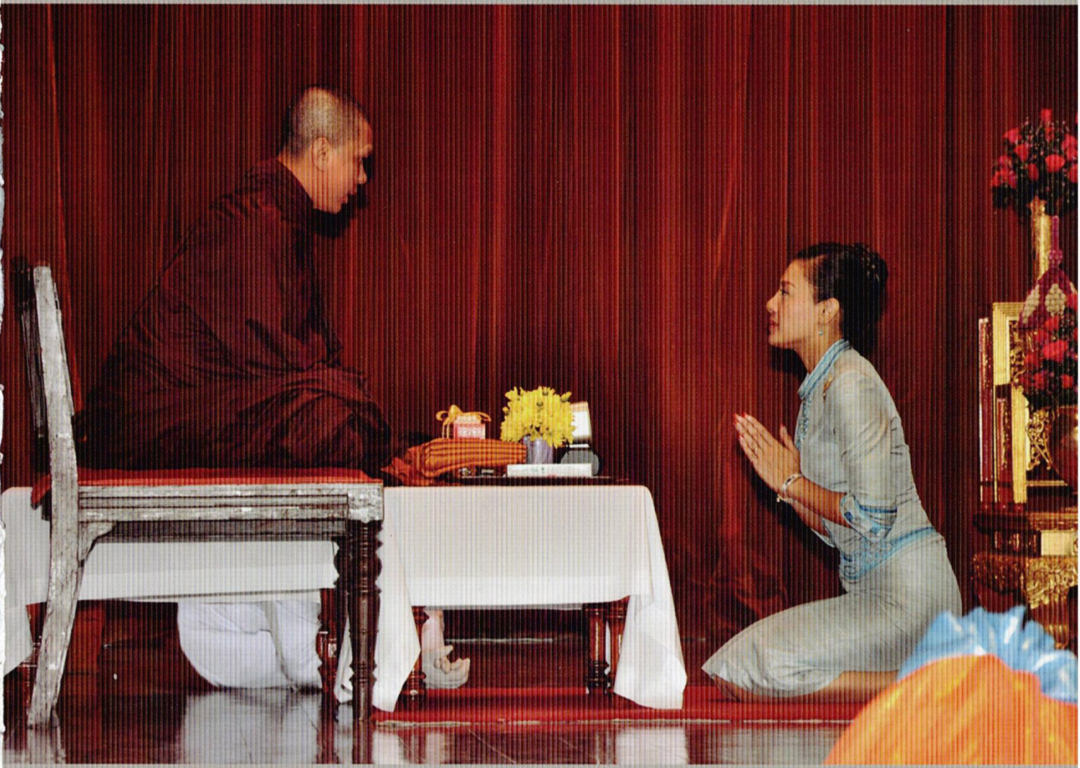
โครงการ ฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน

ณ เขตพื้นที่ส่วนพระองค์ ๙๐๔



โครงการ ล้านดวงใจ ถวายแม่ของแผ่นดิน

ณ ห้องประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ





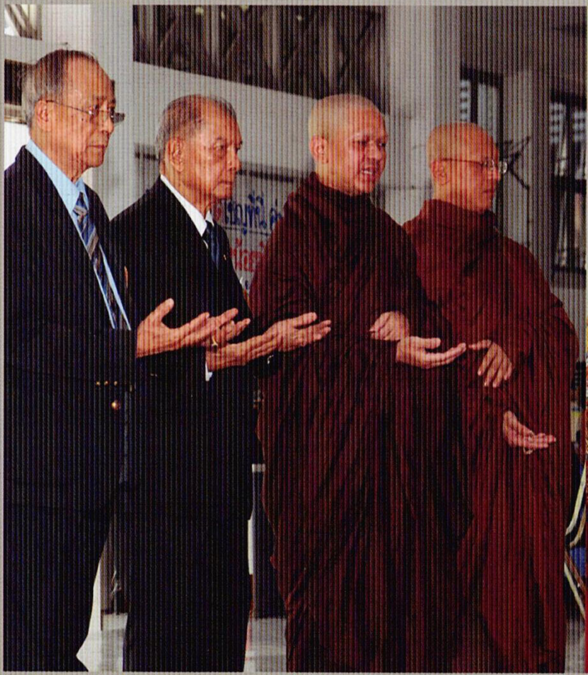
ฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน
ณ สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ





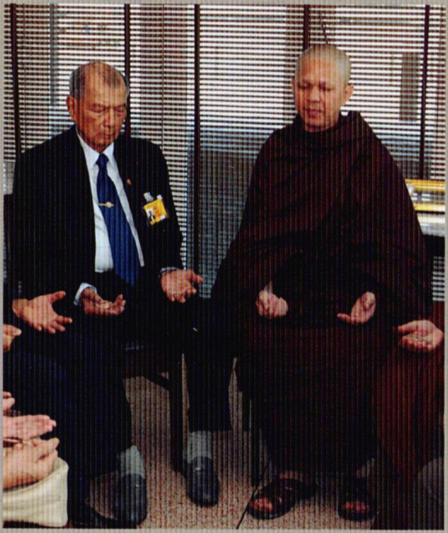
ล้านดวงใจ .. ถวายแม่ของแผ่นดิน
ณ หอประชุมคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ







โครงการฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน ณ โรงพยาบาลศิริราช
โดยมีพลเอกพิจิตร กุลละวณิชย์ องคมนตรี เป็นประธานในการปฏิบัติธรรม
พร้อมด้วยพลเรือโท อรุณ เสริมสำราญ







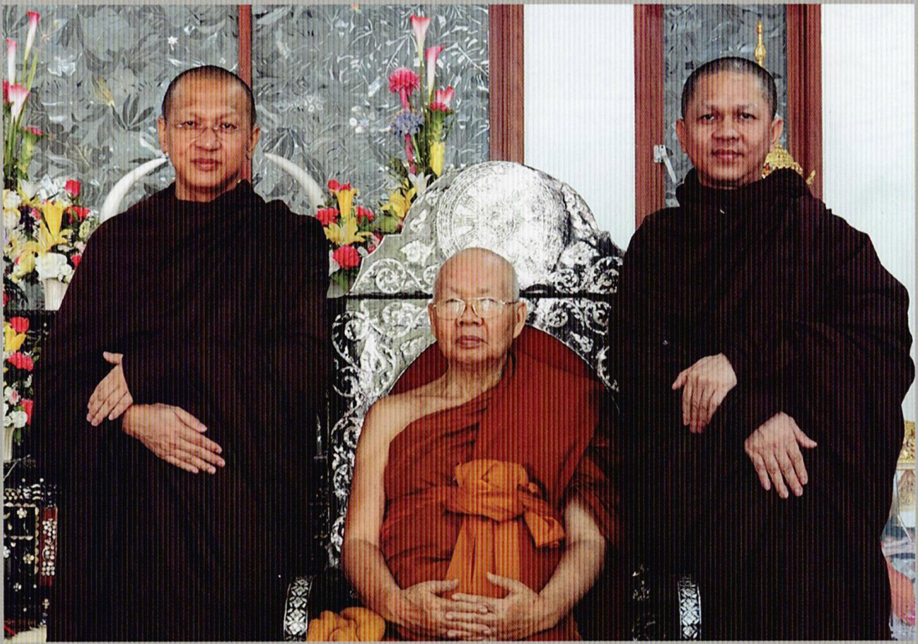
พระอาจารย์ธมฺมทีโป แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ
พร้อมผู้ทรงคุณวุฒิกระทรวงศึกษาธิการและคณะศิษยานุศิษย์ ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี
โดย น.พ. สงคราม ทรัพย์เจริญ แพทย์ประจำพระองค์ ร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก





โครงการปฏิบัติธรรมฝึกจิตพัฒนาใจเทิดไท้องค์ราชัน โดยพระราชพุฒิมุนี เป็นประธานฝ่ายสงฆ์
และ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธานฝ่ายคฤหัสถ์
พร้อมด้วยนายกเหล่ากาชาดและสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดหนองคาย





ปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงมีพระชันษาครบ ๑๐๐ ปี
พระราชพุฒิมุนี เจ้าคณะจังหวัดหนองคาย (ประธานสงฆ์นำชัยคุ้มภัยใต้) เป็นประธาน







โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
โดยพระพุทธิสารมุนี เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นประธาน
ณ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จ.ร้อยเอ็ด





โครงการฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน
ล้านดวงใจถวายแม่ของแผ่นดิน
ณ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จ.นครพนม





Ngagpa Tshering Dhendup Rinpoche
พระสังฆนายกแห่งนิกายวชิรยาน
ณ Ugyen Phuntshog Choeling Monastry ราชอาณาจักรภูฏาน



(บน) พระราชรัตนรังษี หัวหน้าพระธรรมทูตไทยสายอินเดีย-เนปาล
และเจ้าอาวาสวัดไทยพุทธคยา

(ล่าง) ลามะ Acharya Karma Sangbo Sherpa
รองประธานกองทุนพัฒนาลุมพินี (Lumbini Development Trust) ประเทศเนปาล





ปฏิบัติธรรมฝึกจิต น้อมเป็นพุทธบูชา .. พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้
และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ณ จังหวัดสมุทรสาคร





ตามรอย..พุทธชยันตี ๒.๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ ... ปฏิบัติธรรมฝึกจิต
ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จ.ฉะเชิงเทรา





มหาปณิธาน

มหาปณิธาน .. งานใหญ่ไทยทั้งชาติ

วางรากฐานงานช่วยชาติ พระศาสนา

กษัตริย์ครองแผ่นดินโดยธรรม .. ธรรมนาวา

ปวงไพร่ฟ้าชาวประชาต่างร่วมใจ

สองพันหกร้อยปี..พุทธชยันตี ปวงชาวไทย

วางรากฐานงานยิ่งใหญ่ให้สำเร็จ

ธรรมอำไพแผ่ไปเหมือนให้เพชร

งานสำเร็จทันกาลผ่านด้วยดี .. บัดนี้เทอญ

-- ธมฺมทีโป --

ดูจิต.. ธรรมปฏิบัติ

องค์แสดงธรรม

พระอาจารย์ธมฺมทีโป

พระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธาธิโก

ถาม-ตอบ เล่าประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

พญ.ทพญ.อัญชญา แย้มสุคนธ์

ภาพถ่าย:

ขวัญเรือน อภิมณฑ์ / สุพรชัย อักษราชัยพฤกษ์ / สหพล ดิเรกวัฒนสาร/

สิริชัย อักษราชัยพฤกษ์ / ภิรมย์ขวัญ อักษราชัยพฤกษ์

ถอดเทป:

ดวงฤทัย อักษราชัยพฤกษ์ , ณัฏฐพิชา อักษราชัยพฤกษ์ ,

ภิรมย์ขวัญ อักษราชัยพฤกษ์

รูปเล่ม/ภาพ:

ศิริวรรณ ลีวัจนกุล

อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา โทร. ๐๘๖-๗๐๒๕๔๕๙
Website: www.thammatipo.com

แสกน QRCode เพื่อดูเทปบันทึกภาพการแสดงธรรม
Thammatipo Channel

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง รวมลงที่จิต

ทรงเปิดหนทางไว้ให้

เป็นทางเดียวที่ตรงกลับเข้าสู่จิตภายใน

พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป

และพระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธาธิโก

ได้นำหนทางนี้บอกต่อสู่ทุกคน

ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา

ผู้คนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ต่างก็ได้รับโอกาสที่เท่าเทียมกันในฐานะเพื่อนมนุษย์

นับเป็นโอกาสอันดีที่ดวงจิตของทุกคน

จะได้พบมหาสันติสุขอันยิ่งใหญ่

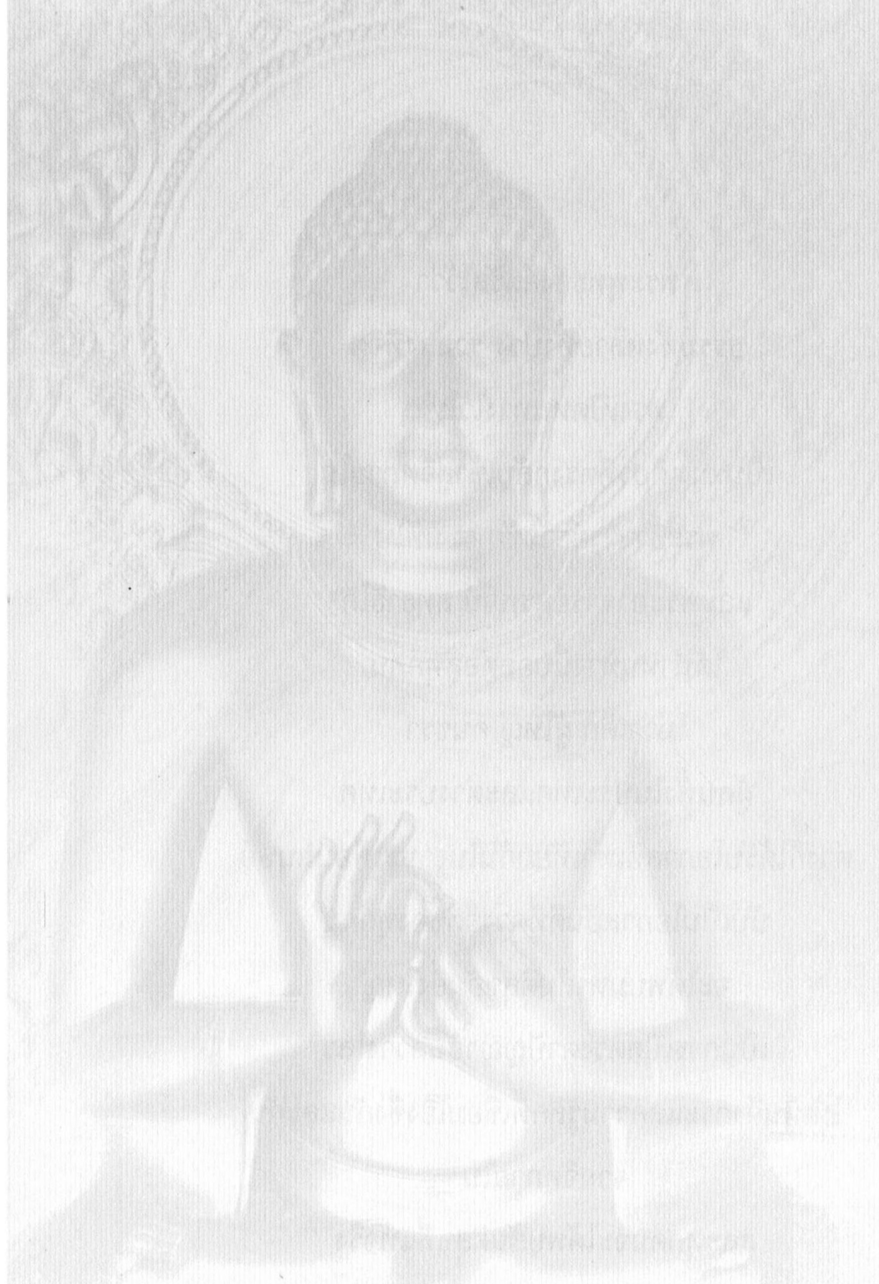
เป็นการเปิดดวงตาปัญญาอันสว่างไสว

ให้เห็นถึงกระแสความรู้สึกที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

จากจิตภายใน

และทุกคนจะได้พบสันติสุขที่แท้จริง

- คณะผู้จัดทำ -



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง"

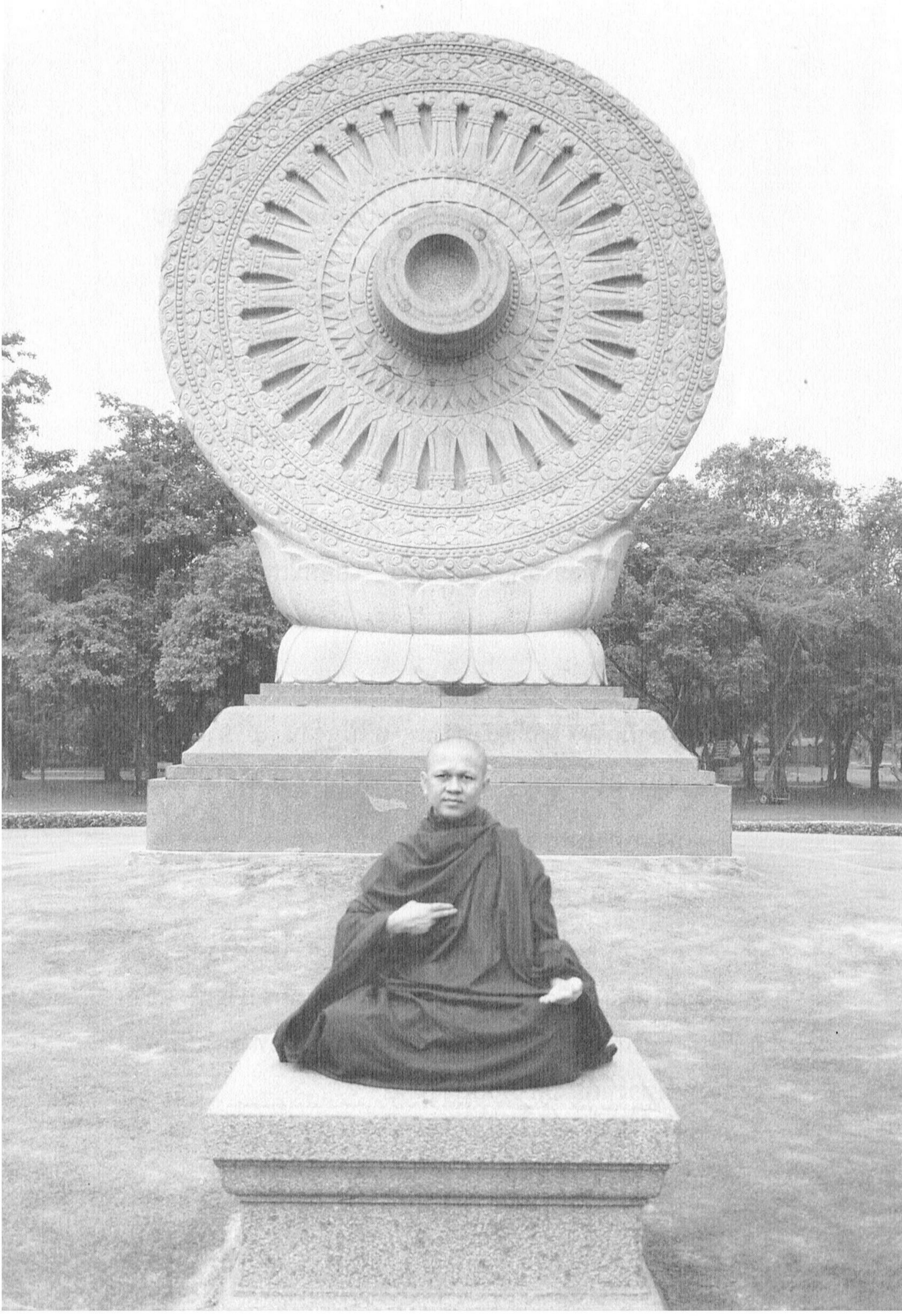
จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี เมื่อบุคคลใดฝึกจิตดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่หาได้โดยยาก ย่อมได้ที่พึ่งอันเกษม ย่อมได้ที่พึ่งอันแท้จริง เพราะบุคคลทั้งหลายเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมมีสุขเกษมเป็นที่ไป เจริญธรรมทุกๆคน

ขอความสุขสวัสดีมีแก่ญาติธรรมทุกๆคน วันนี้เราจะได้มาเรียนรู้การฝึกจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางดับทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ตรัสรู้

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"เอกายโน อะยัง ภิกขเว มัคโค"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อพ้นจากความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันยิ่ง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ มหาสติปัฏฐาน ๔



มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็น

กายในกายอยู่เนืองๆ

เวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ

จิตในจิตอยู่เนืองๆ

ธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ

ให้มี *อาตาปี* คือมีความเพียร เผากิเลสให้เร่าร้อน *สัมปชาโน* คือสัมปชัญญะ *สติมา* ให้มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา โทมนัส คือความยินดียินร้ายออกจากโลกเสียให้พินาศ

แล้วการเรียนรู้มหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ทางสายเอกของพระพุทธองค์ มีทางเดียวเท่านั้น ไม่ใช่มีหลายทาง ถ้ามีหลายทางนั้นเป็นสัทธรรมปฏิรูป ..สัทธรรมปฏิรูปจะทำให้พระสัทธรรมที่แท้จริงเสื่อมหรืออันตรธานหายไปนั่นเอง

พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ว่า

"ดูก่อนพราหมณ์ ..ถ้าพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ถ้าได้เจริญให้มาก กระทำให้มากซึ่ง มหาสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้แล สัทธรรมของพระพุทธองค์ถึงจะไม่เสื่อม เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว "

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง รวมลงที่จิต

ทุกศาสนาก็สามารถปฏิบัติได้ ใครนับถือศาสนาอิสลาม นึกถึงพระอัลเลาะห์ ก็กลับมาดูที่จิต .. คือฐานของจิตได้ นึกถึงพระเจ้าศาสนาคริสต์ ก็กลับมาดูที่ฐานของจิตได้ บางคนเป็นศาสนาพุทธ .. นึกถึงพระพุทธเจ้า ก็กลับมาดูที่ฐานของจิตได้ เพราะจิตอยู่ในทุกๆคนนั่นเอง

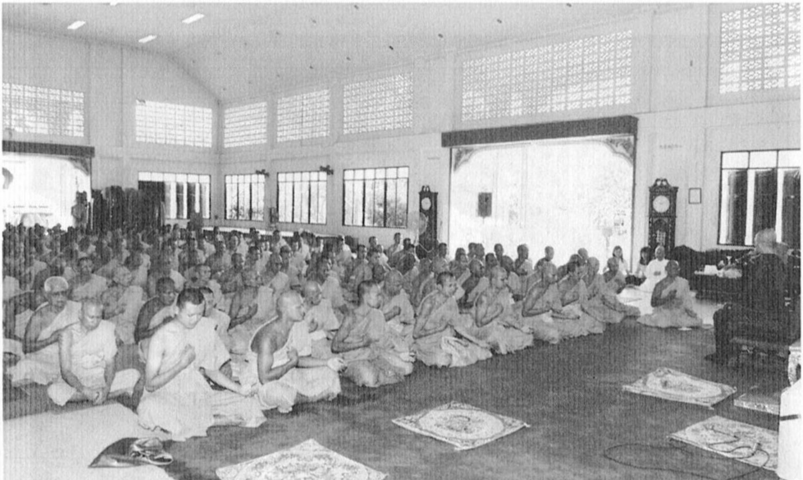
พอเรากลับมาดูจิตที่ฐาน ..กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ เราจะได้เรียนรู้ว่า นี่แหละ จะเข้าสู่ปรมัตถ์ภายใน ปรมัตถ์ นี่..มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่สัมผัสได้ด้วยความรู้สึกภายใน

แล้วเมื่อบุคคลใด ได้เห็นจิตเกิด-ดับ ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ ชื่อว่ายกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา นั่นเอง .. เมื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ชื่อว่าเห็นสรรพสิ่ง

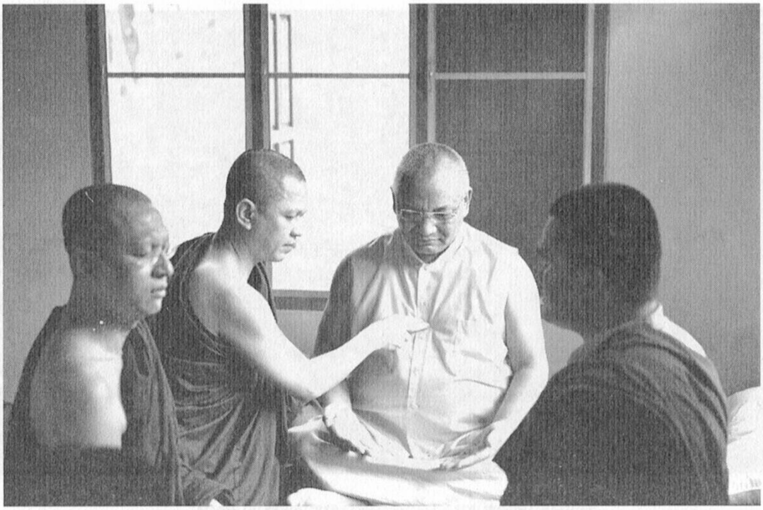
เมื่อฝึกจิตตามแนวทาง มหาสติปัฏฐาน ๔ .. ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้ายังมีสังโยชน์เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี ในที่สุดนั่นเอง



พระราชพุฒิมุนี เจ้าคณะจังหวัดหนองคาย
และ พระเทพปัญญาโมลี เจ้าคณะจังหวัดพังงา



วัดช่องลม จ.สมุทรสงคราม



สมเด็จพระลิมโปเช นังกะปา เด็นตุ๊บ
พระสังฆนายกแห่งนิกายวชิรยาน ราชอาณาจักรภูฏาน



ท่านลามะ อาชายา กามาแซงโง เซปา
ผู้รับผิดชอบดูแลลุมพินีสถาน ประเทศเนปาล

คราวนี้เราจะได้มาเรียนรู้การฝึกจิตไปพร้อมๆกัน เพื่อเป็นทางดับทุกข์ในปัจจุบันนั่นเอง

หงายมือไว้ที่หน้าตัก สูดลมหายใจยาวๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ เบาๆ ช้าๆ สูดลมหายใจยาวๆ อีกครั้งหนึ่งช้าๆ ลึกๆ สบายๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ นุ่มนวล สบายๆ ปล่อยลมหายใจออกไปตามปกติ

ยกมือขวาขึ้นมาสองนิ้วแตะไปที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ คือฐานของจิต ให้เราเรียนรู้ว่า ฐานของจิต .. อยู่ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ จะมีความรู้สึกคล้ายๆหัวใจเต้น จะมีความรู้สึกวุ้บๆๆ เหมือนน้ำตาผุด.. รู้สึกเบาๆบ้าง แรงๆบ้าง บางครั้งรู้สึกแน่นๆ ว่างๆ ก็สังเกตความรู้สึกนี้ไว้ ด้วยความรู้สึกสบายๆ

.. สัมผัสความรู้สึกกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราจะทำอะไร ให้สัมผัสความรู้สึกกลางหน้าอกไว้ .. น้อมความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ เมื่อสังเกตความรู้สึกกลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่เนืองๆ .. จิตภายในนี่แหละ เขาจะปล่อยวางได้ด้วยตัวของเขาเอง

เมื่อรู้จักฐานของจิตแล้ว ค่อยๆเอามือออกช้าๆ แล้วยกมือขึ้นมาทั้งสองข้าง



เรามาเรียนรู้การรับ-ส่งคลื่นกระแสไปพร้อมๆกัน

สังเกตความรู้สึกที่มือไว้ เดี๋ยวจะมีคลื่นกระแสไปอยู่ที่มือ .. กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ตามองมาที่มืออาตมา แต่ความรู้สึกอยู่ที่มือเราเอง ให้เราเรียนรู้ว่าความรู้สึก รู้สึกไปได้ภายใน แต่ตามองอยู่นี่เรียกว่า ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส และใจคิดนึก

สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไว้ .. ที่มือรู้สึกไป สังเกตความรู้สึกไว้นะ คราวนี้ ลองขยับมือเข้า-ออกช้าๆ จะคล้ายๆเหมือนมีแรงดึงดูด เหมือนแม่เหล็ก ดูดไปอยู่ที่มือ เหมือนแบตเตอรี่ ใครไม่มีไฟ อาตมาก็จะพ่วงให้.. พ่วงให้แล้ว ทุกคนก็สามารถรับได้เลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน.. จะทำอะไร.. เราก็สามารถรู้สึกได้ตลอด แบตเตอรี่พ่วงให้แล้ว พอรู้สึกไปเรื่อยๆ รู้สึกไปเรื่อยๆ เราจะได้เรียนรู้ว่า คลื่นกระแสนี้สามารถรับ-ส่งถึงกันได้



สภาความมั่นคงแห่งชาติ

ทำไมเราต้องเรียนรู้ซึ่งคลื่นกระแส

เพราะไม่อย่างนั้น เราเจอความเครียด ความกังวล พอมีคนว่าเรา ก็รู้สึกว่า ..เราโกรธ.. จริงๆแล้วมันเป็นเพียงคลื่นกระแสเท่านั้น เมื่อเรียนรู้ซึ่งคลื่นกระแสแล้ว พวกเรา..ประชาชนชาวสยามของในหลวง เราจะได้ร่วมกันฝึกจิต และแผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของพวกเรา ที่พระองค์ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม

สังเกตความรู้สึกไว้ คราวนี้มือนิ่งสักครู่ รวมกระแสไปอยู่ที่มือ จะเริ่มมีความรู้สึกอุ่นๆ วุ้บๆ วับๆ ที่มือจะมีคลื่นกระแสแน่นๆ หนักๆ เหมือนมีอะไรเป็นก้อนๆไปอยู่ที่มือเรา

คราวนี้ลองขยับมือเข้า-ออกดูซิ เหมือนเราบีบลูกโป่ง รู้สึกได้อย่างไรบ้าง เราเรียนรู้ซึ่งคลื่นกระแสนี้แหละ เราจะได้เรียนรู้ว่า ปรมัตถ์เป็นอย่างไร สมมุติโดยปรมัตถ์เป็นอย่างไร ?

ปรมัตถ์.. มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่สัมผัสด้วยความรู้สึกภายใน สมมุติโดยปรมัตถ์ เมื่อเรารู้สึกได้ภายใน เราก็พูดออกมาว่ารู้สึกอย่างไร.. อุ่นๆ ร้อนๆ วุ้บๆ วับๆ เหมือนมีแรงดึงดูดมั้ย เหมือนมีแม่เหล็กดูดมั้ย เรียกว่าสมมุติ เราสมมุติออกมา จริงๆมันไม่มีชื่อ



ศาลจังหวัด มีนบุรี

ศาลจังหวัดนนทบุรี





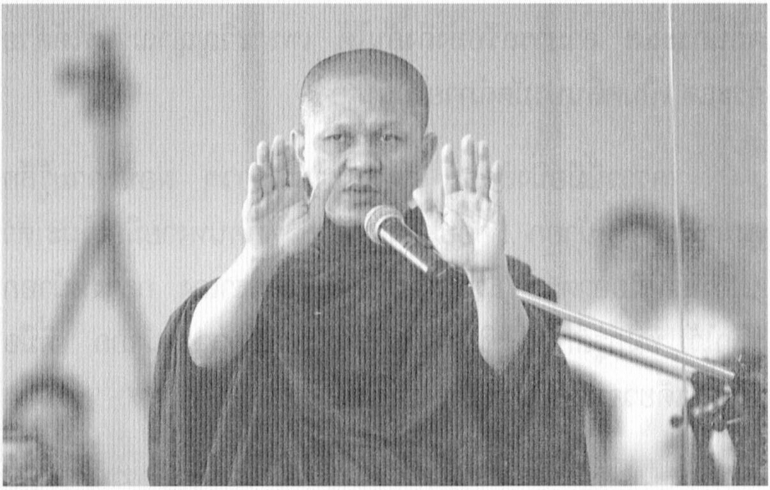
คราวนี้มือนิ่งสักครู่ ตามองมาที่มืออาตมา แต่ความรู้สึกอยู่ที่มือเราเอง กลางหน้าอกรู้สึกไว้ที่มือรู้สึกไปนะ ดูนะ.. มือไม่ต้องขยับนะ อาตมาจะส่งคลื่นกระแสไปให้ ดูซิ มีคลื่นกระแสอะไรวิ่งเข้าไปที่มือเรามั้ย เหมือนมีคลื่นอะไรวิ่งเข้าไปที่มือเรามั้ย กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป สัมผัสความรู้สึกกลางหน้าอกไปเรื่อยๆ ที่มือรู้สึกไปเรื่อยๆ

.. ให้เราเรียนรู้ว่าเวลาอาตมาเคลื่อนมืออยู่ ก็สามารถสัมผัสได้ด้วยความรู้สึก ตามองเห็นอาตมาเคลื่อนมืออยู่ แต่ความรู้สึกอยู่ที่ภายในนั่นเอง .. เราสามารถรับรู้ด้วยความรู้สึกภายใน ... เพราะเวลาเราจะแผ่เมตตาให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ พี่น้อง ญาติสนิท มิตรที่รัก เราจะได้เรียนรู้ว่า

คลื่นกระแส สามารถรับส่งถึงกันได้ เพราะวิญญาณรับรู้ได้ด้วยกระแส เป็นคลื่นปรมัตถ์ภายในนั่นเอง

คราวนี้มือนิ่งสักครู่ สูดลมหายใจยาวๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอก .. ค่อยๆหงายมือ.. ทุกคนหงายมือไว้นะ ตา ..มองมาที่มืออาตมา แต่ความรู้สึกอยู่ที่มือเราเอง กลางหน้าอกรู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป ดูซิ.. ความรู้สึกจะอยู่ที่กลางหน้าอก ที่มือรู้สึกไปเดี๋ยวจะมีคลื่นกระแสไปอยู่ที่มือเรา





อาตมาจะพูดกลางหน้าอก "ให้มีความสุข".. และทุกคนรู้สึกได้อย่างไร ดูนะ อาตมาจะเคลื่อนมือ มีคลื่นกระแสอะไรลงไปที่มือเรามั้ย กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป สำคัญที่สุดคือกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ แต่คลื่นกระแสที่เรารับได้ด้วยความรู้สึกภายในที่มือนั้น เราจะได้เรียนรู้ว่า อ๋อนี่ไง.. เมื่ออาตมาส่งไปให้แล้วทุกคนก็สามารถรับได้เลย

กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป... กลางหน้าอก รู้สึกได้อย่างไรบ้าง ที่มือรู้สึกได้อย่างไรบ้างดูนะ อาตมาจะเคลื่อนมือเป็นวงกลม มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นกระแสมั้ย กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้นะ.. ที่มือรู้สึกไปนะ มีการเปลี่ยนแปลง แบบไหนบ้าง มีความรู้สึกเหมือนคลื่นแผ่ออกไปมั้ย กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ..ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน

บางทีกลางหน้าอกจะรู้สึกเบาบ้าง .. แรงบ้าง หรือ บางที ..เอ๊ะ มันหายไปไหน ไม่ต้องสนใจนะ ให้เราเรียนรู้ว่า อ๋อ.. คลื่นกระแส หรือแม้แต่จิตตัวมันเอง มันก็ไม่เที่ยงด้วยตัวมันเอง



สำนักสันติวิธีและธรรมาภิบาล สถาบันพระปกเกล้า

คราวนี้ดูนะอาตมาจะเอามือลงช้าๆ สูดลมหายใจยาวๆ .. ดึงขึ้นมาที่สมอง พร้อมกับค่อยๆหงาย มือไว้ที่หน้าตัก กลางหน้าอกรู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป เมื่อเราเรียนรู้ซึ่งคลื่นกระแสแล้ว กลางหน้าอกก็รู้สึกไปเรื่อยๆ



ธรรมดีที่พ่อทำ
ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ประธาน และคุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย





รับ-ส่งคลื่นกระแสจากจิตภายใน

เมื่อเราเรียนรู้การรับกระแสแล้ว เรามีแบตเตอรี่ เรามีไฟแล้วนะ เราก็สามารถส่งคลื่นกระแสได้ เอาไปสอนคนอื่นได้ เราจะได้เรียนรู้เอง เห็นเองนั่นเอง ..หันหน้าเข้าหากัน เรามาเรียนรู้การรับ-ส่งกระแสไปพร้อมๆกัน กลางหน้าอกรู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไว้อยู่นะ คนหนึ่งหงายมือ คนหนึ่งคว่ำมือ..

.. ผู้ส่งขยับมือขึ้น-ลงช้าๆ ผู้รับรู้สึกได้อย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นกระแสมั้ย อุ่นๆ ร้อนๆ หนักๆ มั้ย ?.. คราวนี้ลองเคลื่อนมือเป็นวงกลม รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงมั้ย?

อาตมาจะเพิ่มกระแสให้ ดูนะ .. ผู้ส่งมือนิ่งสักครู่ ผู้รับรู้สึกได้ อย่างไรบอกผู้ส่งด้วย ให้เราเรียนรู้ว่า หนึ่งคนเวลาส่งกระแสเป็นอย่างไร สองคนเป็นอย่างไร และเวลาพวกเราร่วมกันแผ่เมตตา ถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราพร้อมกันทั้งประเทศ ทุกคนจะมีความสงบภายใน ...

เมื่อทุกคนมีความสงบภายใน และแผ่เมตตาออกไปทั่วประเทศ กระแสแห่งความสุขจากจิตภายใน ที่เชื่อมโยงออกไปจะทำให้ประชาชนทั่วประเทศมีความสุข

เมื่อทุกคนร่วมกันแผ่เมตตาออกไปทั่วโลก .. โลกนี้ก็จะมีความสุข ประชาชนชาวโลกก็จะมีความสุข โลกนี้จะกลับมาร่มเย็นอีกครั้งในกึ่งพุทธกาล ประชาชนชาวโลก ก็จะกลับมานับถือศาสนาอีกครั้งในกึ่งพุทธกาล เมื่อทุกคนได้ฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

จากนั้นทั้งผู้รับและผู้ส่ง ค่อยๆหลับตาลงเบาๆ ผู้ส่งกระแส..พูดกลางหน้าอก “ให้มีความสุข” โดยไม่ต้องออกเสียง ผู้รับน้อมรับคลื่นกระแสเข้าสู่จิตภายใน ..กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้

ผู้รับรู้สึกได้อย่างไรบอกผู้ส่งด้วย สบาย.. ผ่อนคลาย.. หรือนิ่งสงบ บอกผู้ส่งด้วย..รับรู้เป็นความรู้สึกภายใน รู้สึกชัดเจนขึ้นมั้ย เวลาหลับตา .. เมื่อข้างในเรานิ่งขึ้น เราก็เลยรับรู้คลื่นกระแสความละเอียดอ่อนนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นนั่นเอง

ให้เราเรียนรู้ว่าความรู้สึกนี้เป็นปรมัตถ์ภายใน มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่สัมผัสได้ด้วยความรู้สึก ในความรู้สึกภายในนั่นเอง



โครงการฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน
ณ กองร้อยทหารม้า (ลาดตระเวน) ที่ ๑ กองพลที่ ๑ รักษาพระองค์
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑ รักษาพระองค์





วิทยาลัยชุมชนทั่วประเทศ



.. เมื่อเราเห็นจิตเกิด-ดับภายในไปเรื่อยๆ ใครมีความเครียด เป็นไมเกรน ปวดหัว นอนไม่หลับ ให้กลับมาดูจิตที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ จะลืมตา หลับตา ยืน เดิน นั่ง นอน กินข้าว อาบน้ำ ก็สามารถดูจิตได้ตลอดทั้งกลางวัน และกลางคืน เมื่อเห็นการเกิด-ดับภายในไปเรื่อยๆ .. จิตนี่แหละจะเป็นที่พึ่งที่เกาะของตนเองตลอดไปและตลอดกาล

คราวนี้ผู้ส่งมือนิ่งสักครู่ ผู้ส่งค่อยๆเอามือออกข้างๆ แล้วเอามือลงช้าๆ สูดลมหายใจยาวๆดึงขึ้นมาที่สมอง ผ่อนความรู้สึกลงที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ ค่อยๆลืมตาช้าๆ ผู้รับเปลี่ยนเป็นผู้ส่ง ผู้ส่งเปลี่ยนเป็นผู้รับ

เมื่อเราเรียนรู้การเชื่อมโยงของกระแสแล้ว เรามาแผ่เมตตาจากจิตที่ฝึกดีแล้วไปพร้อมๆกัน .. เหมือนโยนก้อนหินลงไปในน้ำ คลื่นน้ำก็แผ่ออกไป .. กว้างขึ้น .. กว้างขึ้น ทุกคนค่อยๆยกมือขึ้นมา หงายมือไว้ .. กลางหน้าอกก็รู้สึกไว้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน นึกได้ .. เราก็สามารถแผ่เมตตาได้ทันที

น้อมกระแส .. แผ่เมตตา

..... กลางหน้าอกรู้สึกไว้ ที่มือรู้สึกไป นึกถึงพ่อ ให้พ่อมีความสุข.. ให้แม่มีความสุข... ให้ในหลวงของเรามีความสุข

เมื่อเราเรียนรู้ซึ่งคลื่นกระแสแล้ว กลางหน้าอกก็รู้สึกไปเรื่อยๆ ที่มือรู้สึกไปเรื่อยๆ จะมีคลื่นกระแส วุ้บๆ จากกลางหน้าอก .. จากที่มือ เราจะมาแผ่เมตตา เป็นเมตตาอัปปมัญญาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา.. ที่พระองค์ ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม

น้อมจิต .. แผ่เมตตาไปไม่มีประมาณ

ตั้งจิตกลางหน้าอกโดยไม่ต้องออกเสียง .. แผ่เมตตาไปไม่มีประมาณ จากกลางหน้าอก แผ่ออกไปที่มือ คลื่นกระแสจะวุ้บๆ ไปเรื่อยๆ แผ่ออกไปทั่วตัว แผ่ออกไปรอบบริเวณ ออกไปทั่วจังหวัด ทั่วประเทศ ... โดยมีในหลวงของพวกเราทรงเป็นประมุข ผู้ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม

......ขอให้ในหลวงของพวกเราทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ขอให้ทรงมีพระพลานามัยที่แข็งแรง และสมบูรณ์ ขอให้ทรงเป็นมิ่งขวัญแก่ปวงชนชาวไทยตลอดกาล ... แผ่ออกไปทั่วโลก ทั่วจักรวาลอันไม่มีประมาณ ภายในจะสงบไปเรื่อยๆ ...



วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

สำนักสันติวิธีและธรรมาภิบาล สถาบันพระปกเกล้า



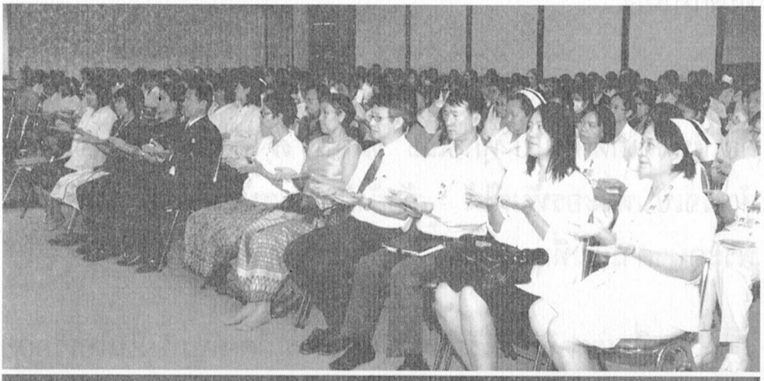
เมื่อมีกุศลในการปฏิบัติแล้ว ตั้งจิตกลางหน้าอกโดยไม่ต้องออกเสียง .. ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ประชาชนชาวสยามของในหลวง ได้เจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ขอน้อมบุญกุศลนี้ ให้ถึงกับพ่อ แม่ พี่น้อง ญาติสนิทมิตรที่รัก ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

.. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงมีพระชันษาครบ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระบรมราชชนก สมเด็จพระศรีนครินทราพระบรมราชชนนี สมเด็จย่าของพวกเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ... แม่ของแผ่นดิน และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ และ พระเจ้าหลานเธอทุกพระองค์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี

..ท้าวพรหมอินทร์ ท้าวจตุโลกบาลทั้งหลาย พระแม่ธรณี พระแม่คงคา พระพาย พระพิรุณ พระแมโพสพ เทพไท้เทวาทั้งสิบทิศ



โครงการฝึกจิตพิชิตใจ ถวายองค์ราชัน
บุคลากรในสังกัดกรมการแพทย์ทั่วประเทศ





...บูรพมหากษัตริย์ และบรรพบุรุษผู้ปกป้องผืนแผ่นดินไทยนี้ไว้ ให้พวกเราและลูกหลานได้มีที่อยู่อาศัย จนมีวันนี้.. ให้ทุกท่านมีความสุข .. ด้วยบุญกุศลนี้ ขอให้ประชาชนชาวสยามของในหลวงมีความสุข

... เมื่อมีเมตตาภายในเกิดขึ้น ภายในจะสงบไปเรื่อยๆ เมื่อเราเห็นจิตเกิด-ดับภายในไปเรื่อยๆ ชื่อว่ายกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ คือเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่ามีความเห็นที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้น ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ และสมาธิ จะดำเนินไปในหนทางแห่งการดับทุกข์นั่นเอง

บุคคลใดได้เจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือเห็นจิตเกิด-ดับไป ทุกขณะ ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้ายังมีสังโยชน์เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามีในที่สุด

เมื่อเราดูจิตไปเรื่อยๆ เห็นการเกิด-ดับภายในไปเรื่อยๆ จะมีสภาวธรรมแห่งการหลุดพ้น ที่เป็นกลอนที่อาตมาจะท่องให้ฟัง.. ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี สามารถสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ และสภาวธรรมภายในนี้ ๓ เดือนกับ ๗ วัน ที่อาตมาได้แต่งไว้

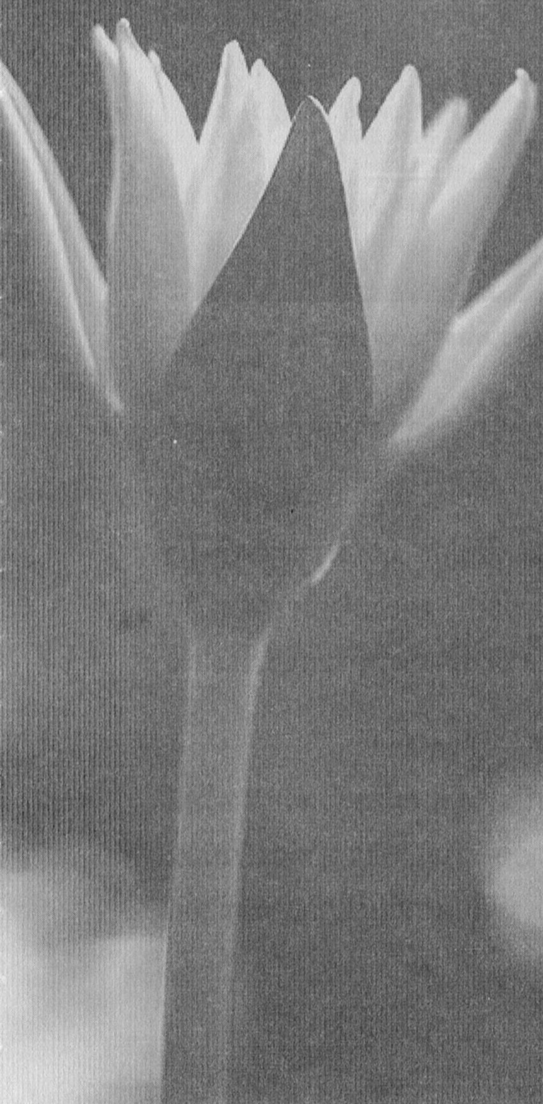


WBTV สถานีโทรทัศน์โลกพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย วัดยานนาวา

ก่อนจะออกจากการนั่งทุกครั้ง เวลาเราหลับตาอยู่ วิธีการลืมตา ตั้งจิตกลางหน้าอกว่า “กลับ”

สูดลมหายใจยาวๆ ดึงขึ้นมาที่สมอง ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ ..ไม่รีบ.. สูดลมหายใจยาวๆ อีกครั้งนึงช้าๆ ลึกๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกบริเวณ ลิ้นปี่ช้าๆ

สูดลมหายใจยาวๆอีกครั้งนึง ครั้งสุดท้ายสบายๆ พร้อมกับค่อยๆลืมตาแล้วทอดตาต่ำสบายๆ เวลาทอดตาต่ำแล้วน้อมความรู้สึกลงมาที่กลางหน้าอกไว้ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอกไว้



คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่
ของนั้นดีใครไม่รู้ดูไม่เห็น
การปล่อยวางขันธ์ห้านั้นลำเค็ญ
ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานฌานตกลง

ปฏิบัตินั้นต้องทิ้งสิ้นทุกสิ่ง
เห็นของจริงเป็นสมมุติไม่มั่นหมาย
จิตเริ่มดิ่ง ญาณเริ่มเกิด ทิ้งรูปกาย
สมดังหมายเห็นจิตลงภวังค์

แล้วจากนั้นเห็นจิตเจ็ดขณะ
ขันธ์ห้าละออกจากจิตหรือไฉน
กายก็ละจากขันธ์ห้าปิติใจ
รู้ภายในเห็นจิตวิมุติพลัน

แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต
เพ่งพินิจว่าอะไรไฉนนั้น
เหมือนพระจันทร์ทอแสงผ่องอำพัน
จิตดวงนั้นเป็นวิมุติหลุดพ้นเอย

แล้วจากนั้นกลับมาดูซึ่งในจิต
ก็ไม่มีความคิดเป็นไฉน
สิ่งมาเกาะมาเกี่ยวอยู่ภายใน
นั้นสิ้นไปตอนจิตวิมุติพลัน



วัดไทรงามธรรมธาราม จ.สุพรรณบุรี

สังเกตความรู้สึกที่หัวจะโล่ง โปร่ง เบา สบาย .. สูดลมหายใจยาวๆครั้งสุดท้าย ผ่อนความรู้สึกลงมา ที่กลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่ช้าๆ ค่อยๆลืมตาช้าๆ นี่แหละจะเป็นที่พึ่งที่เกาะของตนเองตลอดไปและตลอดกาล เจริญธรรมทุกๆคน

ด้วยบุญกุศลที่พวกเราทั้งหลาย ประชาชนชาวสยามของในหลวง ได้เจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ให้ทุกคนมีปัญญา ดวงตาสว่างแจ้งในธรรม สว่างมาให้สว่างไป รุ่งเรืองมาแล้วให้รุ่งเรืองต่อไป ให้พ้นทุกข์พบความสุขที่แท้จริง คือมรรคผลนิพพาน สิ้นทุกข์ในปัจจุบันชาตินี้ ทุกคนทุกท่านเทอญ



ดูกรภิกษุทั้งหลาย
ถ้าภิกษุเจริญเมตตาจิต
แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือเดียว
เท่านั้น
ภิกษุนี้เรากล่าวว่า
อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน
ทำตามคำสอนของพระศาสดา
ปฏิบัติตามโอวาท
ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้น
โดยเปล่า
ก็จะกล่าวไย
ถึงผู้กระทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า

ฝึกจิตพิชิตใจ ..ถวายองค์ราชัน

พ่อแม่ที่มีลูก ถ้าเห็นลูกๆทะเลาะเบาะแว้งกัน
พ่อแม่จะมีความสุขไปได้อย่างไร
ฉันใดก็ฉันนั้น ในหลวงของพวกเรา
ทรงเห็นลูกๆของพระองค์ ที่มีความคิดแตกต่างกัน
มีความเห็นแตกต่างกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน
กำลังอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์
พระองค์จะมีความสุขไปได้อย่างไร

เพราะความสุขของในหลวง
คือการช่วยเหลือทุกคนให้มีความสุข

ดังนั้นมีความเห็นแตกต่างกันได้
มีความคิดแตกต่างกันได้
แต่จุดมุ่งหมายต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
คือสร้างสมความดี มีความรัก และความสามัคคี
เกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ให้มีเมตตาและไมตรีออกจากจิตภายใน

พวกเราประชาชนชาวสยาม
เราอาจจะรวมกันภายนอกไม่ได้
เพราะบางคนเด็ก ..บางคนคนแก่
คนโน้น ศาสนาโน้น คนนี้ศาสนานี้
แต่ถ้ารวมจิตภายใน รวมได้อย่างแน่นอน
เพราะทุกคนเป็นมนุษย์ทุกๆคน ทุกคนมีจิตเหมือนกัน

ประชาชน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ
บุคลากรต่างๆในประเทศชาติ
ล้วนมีความเก่งกล้าสามารถ
มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่งดงามอยู่แล้ว

ทุกคนลองเอาจิตใจภายในของทุกคน .. เอาออกมาใช้ดู
ถ้าผู้บริหารในบ้านเมือง ได้ดูจิต ได้ฝึกจิต
ผู้บริหารทุกคนก็จะมีความสุข

ทำอย่างไรที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข
กับตนเองกับผู้อื่น ด้วยความไม่ประมาท
สิ่งนั้นควรคิด ควรพูด และควรทำ

แต่ถ้าสิ่งใดพูดไปแล้ว คิดไปแล้ว ทำไปแล้ว
ไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ ไม่ได้เป็นไปเพื่อความสุข
กับตนเองกับผู้อื่น
เป็นไปเพื่อการขัดแย้ง เป็นไปเพื่อการโต้เถียง
สิ่งนั้นไม่ควรคิด ไม่ควรพูด และไม่ควรทำ

ฉะนั้นประชาชนชาวสยามของในหลวง
ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ผู้บริหารในบ้านเมือง
ถ้าร่วมจิต ร่วมใจกันเป็นหนึ่งแล้ว ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้

ทุกวันนี้...คนดีจะค่อยค่อยหายไป
คนดีจะค่อยๆหายไปเพราะอะไร?
เพราะคนดีโดนว่าบ้าง ทำดีหน่อยโดนว่า..
พอโดนว่า โดนติ โดนตำหนิ
ทีหลังเขาบอกว่า ....ไม่ทำแล้วดีกว่า
เดี๋ยวเนื้อไม่ได้กิน หนังไม่ได้รองนั่ง เอากระดูกมาแขวนคออีก

ฉะนั้น คนดีก็ค่อยๆถอยเข้าไป เรียกว่าถอยเข้าป่า
เก็บตัวเองแล้วบอกว่าตัวเองเป็นคนดี
แต่ไม่คิดทำ เพื่อประโยชน์ เพื่อบ้านเมือง
แล้วบอกว่าตนเองเป็นคนดี

ส่งจิตออกนอก ..
มองเห็นคนโน้นทำไม่ดี คนนี้ทำไม่ดี
ส่งจิตออกนอกอย่างเดียว พูดเป็นอย่างเดียว
แต่ไม่ทำแล้วบอกว่าตนเองเป็นคนดี

ฉะนั้น ย้อนกลับไปใหม่ว่า ลองเอาจิตภายในที่มีพลัง
มีความเข้มแข็ง มีความรู้ความสามารถ
ลองเอาออกมาใช้ใหม่ ทำดีอยู่แล้วก็จะได้ดียิ่งขึ้น
ทำดีอยู่แล้ว ก็จะได้มีความเพียรยิ่งขึ้น
มีสัมปชัญญะ มีสติ

บางคนปล่อยวาง แต่ไม่รู้จักวิธีการปล่อยวาง
ดังนั้นเราทำดีแล้วปล่อยวางในความดี
ไม่ยึดมั่น ไม่หมายมั่นในการทำความดี
ชื่อว่าเป็นการปล่อยวางจากจิตภายใน

ฉะนั้นพวกเราวันนี้จะได้มาเรียนรู้การฝึกจิต
ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของพวกเรา

ในหลวงของพวกเราทรงขึ้นครองราชย์
พระองค์ทรงตรัสเป็นปฐมบรมราชโองการว่า
เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม
เพื่อประโยชน์สุข แห่งมหาชนชาวสยาม

ฉะนั้น เมื่อประชาชนชาวสยาม ได้ดูจิต
เห็นสัจธรรมตามความเป็นจริงจากจิตภายใน
เกิดดับกลางหน้าอกบริเวณลิ้นปี่เนืองๆทุกขณะ
ทุกคนจะเป็นคนที่เก่ง คือมีทุกข์
แล้วดับทุกข์ได้แก้ปัญหาชีวิตได้

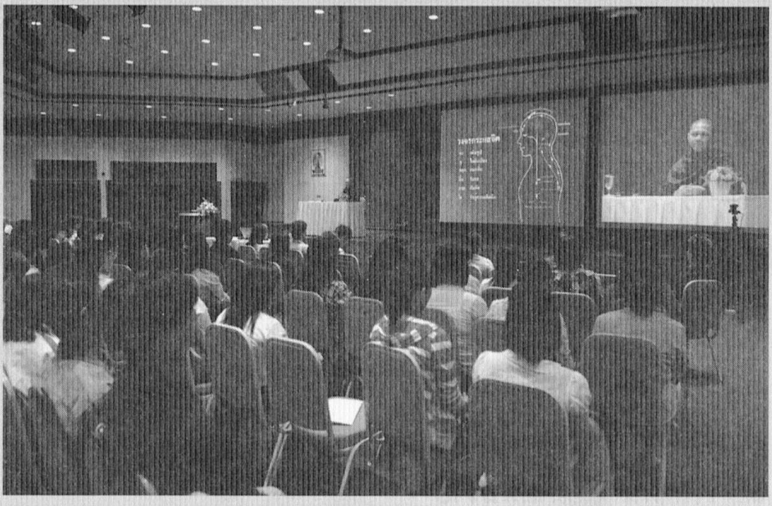
คนดีมีศีลธรรมจะเกิดขึ้น ..
ทุกคนจะพบความสุขที่แท้จริง
ตามหลักธรรมของพระพุทธองค์
ธรรมจักรจะหมุนไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข
แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย..
ประชาชนชาวโลกจะกลับมานับถือศาสนาอีกครั้ง
ในกึ่งพุทธกาล



มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยรามคำแหง



อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

ดูก่อน.. ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลน้อมไว้ภายในแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สั่งสมดีแล้ว ปรารภดีแล้ว..

พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการด้วยกันคือ

๑. เวลาหลับ ย่อมหลับเป็นสุข
๒. เวลาตื่น ย่อมตื่นเป็นสุข
๓. เวลาฝัน ย่อมไม่ฝันร้าย
๔. ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. ย่อมเป็นที่รักของอมุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ย่อมไม่อาจกล้ำกลายได้
๘. จิตย่อมตั้งมั่นได้โดยรวดเร็ว
๙. สีหน้าย่อมผ่องใส
๑๐. ไม่เป็นผู้ที่ตายด้วยความลุ่มหลง
๑๑. เมื่อไม่บรรลุมรรคผลข้อใดข้อหนึ่ง
(โสดาบัน, สกทาคามี, อนาคามี,อรหันต์)
เมื่อตายไป ย่อมเป็นผู้ไม่ตกต่ำ
จะถือกำเนิดในพรหมโลก

ล้านดวงใจ .. ถวายแม่ของแผ่นดิน

... ในหลวงเปรียบเสมือน ผืนน้ำอันยิ่งใหญ่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ เปรียบเสมือนผืนป่าอันอุดมน้ำ.. ย่อมแผ่ซ่านไปให้ผืนป่านั้นอุดมร่มเย็น เจริญงอกงามได้ฉันใด ประชาชนชาวสยาม ได้มาพักอาศัยในผืนป่าบ้าง ได้ดื่มกินในแม่น้ำบ้าง ได้ทำเป็นที่พักอาศัยบ้าง ประชาชนทั้งหลายก็ย่อมมีความสุข ..ฉะนั้น ทุกคนต้องตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน ตอบแทนบุญคุณของในหลวง เพราะในหลวงของเราทรงตรัสไว้ว่า เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุข แห่งมหาชนชาวสยาม

สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเรา เมื่อพวกเราทั้งหลายประชาชนชาวสยามของในหลวง ได้ร่วมกันฝึกจิต ผู้บริหารในบ้านเมืองได้ฝึกจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้มีความสงบภายใน มีปัญญาเกิดขึ้นในภายใน คือมีความเห็นที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้น ความคิด คำพูด การกระทำ อาชีพ ความเพียร สติ และสมาธิ จะดำเนินไปในหนทางแห่งการดับทุกข์



มหาวิทยาลัยมหิดล

.. เมื่อผู้บริหารมีความสุข ได้ฝึกจิตมีที่พึ่งที่เกาะภายใน ข้าราชการทุกคนได้ฝึกจิต เข้าสู่ความสงบภายใน ประชาชนมาหาข้าราชการ ประชาชนทุกคนก็ได้เห็นข้าราชการยิ้มแย้มแจ่มใส ต้อนรับขับสู้ดี ประชาชนทุกคนก็มีความสุข

เมื่อประชาชนทุกคนมีความสุข ก็ไปบอกต่อลูกๆหลานๆ ลูกๆหลานก็ฝึกจิต ก็มีความสุข เมื่อพ่อแม่เห็นลูกๆหลานๆของตนเองมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุข

พ่อแม่ก็ไปบอกข้าราชการทุกคน .. ข้าราชการทุกคนก็มีความสุข ข้าราชการทุกคนก็กลับไปบอกรัฐมนตรี ผู้บริหารในบ้านเมือง ทุกคนก็มีความสุข

พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ทรงเห็นข้าราชการทุกคนมีความสุข พระราชินี.. ทรงเห็นข้าราชการทุกคนมีความสุข ประชาชนทุกคนมีความสุข ในหลวงทรงเห็นทุกๆคนมีความสุข ประชาชนชาวสยามของในหลวง..มีความสุข ในหลวงก็มีความสุข พระราชินีของพวกเราก็มีความสุข และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ก็มีความสุข .. เพราะเห็นประชาชนชาวสยามของในหลวงมีความสุข

.. ที่สุดแล้วทุกคนเกิดมาชาตินี้ มาสร้างบารมี แม้แต่ร่างกายนี้ก็เอาไปไม่ได้ ลาภ ยศ เงินทอง สรรเสริญ ย่อมทิ้งไว้ในโลกนี้ แต่เราจะเอาอะไรไปได้ล่ะ ก็เอาจิตที่ฝึกดีแล้ว บารมีที่ได้จากการฝึกจิต ได้บอกต่อผู้อื่นให้รู้ตาม ให้ทุกคนได้มีความสุขเข้าถึงแก่นแท้ภายใน ..

เราทั้งหลายได้ฝึกจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ ..น้ำหยดเดียว ย่อมก่อเกิดเป็นมหาสมุทรอันยิ่งใหญ่ได้เมื่อมารวมกัน .. ฉันใดก็ฉันนั้น คนไทยหนึ่งคนได้ฝึกจิต ได้เข้าถึงแก่นแท้ภายใน มีความสงบเป็นเบื้องต้น เมื่อทุกคนมารวมกัน ประเทศไทยก็จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข เพราะทุกคนมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่เกาะภายในนั่นเอง



ปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา

เราเกิดมาเป็นคนไทย ต้องเทิดทูนชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ไม่ว่าใครจะมาพูดก็ดี กล่าวก็ดี ทำลายก็ดี ทั้งข้าราชการ ประชาชน ต้องไม่ยอมอย่างแน่นอน เพราะพวกเราเป็นคนไทย เรายอมเสียสละชีวิต เพื่อปกป้องทั้งชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์

.... สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเรา เราเกิดมาชาตินี้มาสร้างบารมี อย่าเห็นแก่ประโยชน์แค่ส่วนตน จงทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ตอนนี้เรายังมีชีวิตอยู่ มีโอกาสที่จะสร้างบารมี อย่าให้โอกาสนั้นปล่อยไป ว่างไป และสูญหายไป โดยอยู่กับความคิด ทำไมพวกเราถึงมีกระแสจากจิตภายใน เพราะจิตเดิมภายในบริสุทธิ์อยู่แล้ว



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

..เปรียบเสมือนเราจะหาคนดี .. จะหาที่ไหน? เหมือนน้ำในคลองที่เสีย ก็สามารถบำบัดให้เป็นน้ำดีได้ คนที่ฝึกจิต ก็เปรียบเสมือน คนที่ติดตั้งเครื่องกรองน้ำแล้ว เมื่อน้ำเสียผ่านเครื่องกรองน้ำ น้ำก็ใสและดีได้ฉันใด ฉันใดก็ฉันนั้น จิตเดิมแท้บริสุทธิ์อยู่แล้ว เมื่อมีความคิด อันประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ผ่านเข้ามา ก็ครอบงำจิต

เพราะไม่มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง มันจึงครอบงำไปเรื่อยๆ ก็คิดว่าความคิดนั้นเป็นของเรา เมื่อความคิดเป็นของเรา เราก็เลยเป็นผู้ทุกข์ ก็เลยมีเราเป็นผู้คิด และมีเราเป็นผู้กังวล น้อยใจ เสียใจ เศร้าใจ พิไรรำพัน

ถ้าข้าราชการ ผู้บริหารได้ฝึกจิต เมื่อทุกคนได้ฝึกจิต ทั้งรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรีได้ฝึกจิต ทุกคนได้มีความสงบจากจิตภายใน ทุกคนจะเรียนรู้ว่า ภายในของทุกคน จะมีเมตตาจากจิตภายใน เมื่อมีเมตตาจากจิตภายใน ทุกคนจึงทำออกจากจิตภายในที่บริสุทธิ์ เพราะอะไร? เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้



มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จ.ฉะเชิงเทรา

ในปีมหามิ่งมงคลพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ พวกเราประชาชนชาวสยาม ข้าราชการ ข้าราชบริพาร ได้ร่วมแรงกัน ร่วมใจกัน รวมพลังกัน เลือกผู้บริหารขึ้นมาในประเทศชาติ พวกเราจะได้เลือกผู้บริหารที่เป็นคนดี มีศีลธรรมจากภายใน

ลูกๆหลานๆเราจะได้ฝึกจิตตั้งแต่ยังเล็กๆ เด็กๆได้ฝึกจิต ก็จะมีความสุข พ่อแม่เห็นลูกๆหลานๆมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุข ข้าราชการได้ปฏิบัติธรรม ได้ฝึกจิต ทุกคนมีความสุข ..ข้าราชบริพารได้ปฏิบัติธรรม ทุกคนมีความสุข มีจิตที่ฝึกดีแล้วภายใน ผู้บริหารในประเทศได้ฝึกจิตดีแล้ว ได้มีความสุขภายใน ผู้บริหารก็ได้บอกข้าราชการ ให้ช่วยเหลือประชาชน ให้ทุกคนได้มีความสุข ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ตาม ให้ประชาชนทุกคนมีความสุข

.. เมื่อประชาชนทุกคนมีความสุข ข้าราชการมีความสุข ลูกๆหลานๆมีความสุข ในหลวงของพวกเรา ทรงเห็นทั้งข้าราชการ ประชาชน ลูกๆหลานๆ ข้าราชบริพารของพระองค์มีความสุข ในหลวงของพวกเราถึงจะมีความสุข ฉะนั้น เราเกิดมาชาตินี้ มาสร้างบารมีกันสักชาติ ตอบแทนบุญคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระบรมราชินีนาถ และ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี ณ สยามพารากอน



พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี ตลอด ๗ วัน ณ จังหวัดสมุทรสาคร
โดยมีนายกเหล่ากาชาด เป็นประธานโครงการ





ปฏิบัติธรรม บ้านคุณหญิงละมุนศรี โกศิน

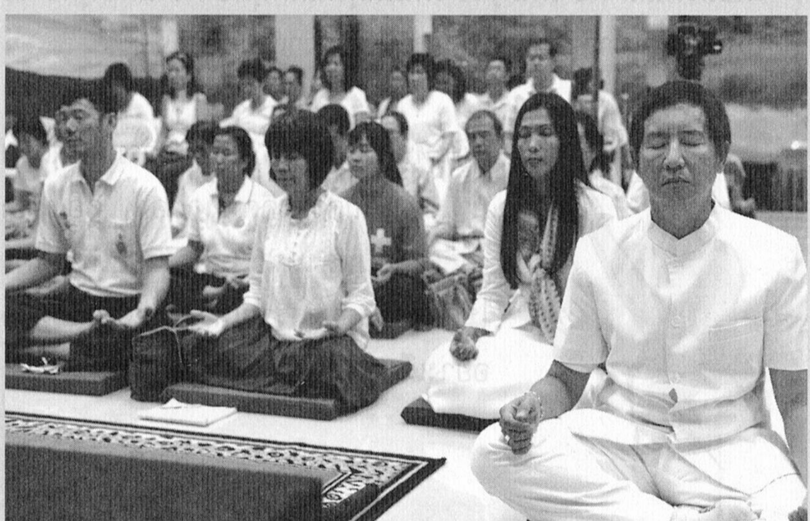
ปฏิบัติธรรม บ้านคุณปรางรัตน์ เกียรติทรงศักดิ์





DMG ณ ห้องประชุมพุทธคยา

ชมรมสุรัตนธรรม



อริยมรรค รองรับจิต

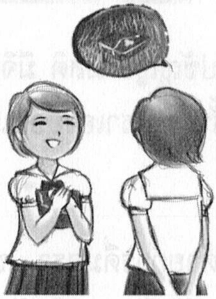
เมื่อเรารู้สึกที่จิตอยู่เนืองๆ รู้สึกไปตลอด ปัญญาภายในก็จะแจ่มแจ้ง เห็นตามความเป็นจริงว่า บุญมีจริง บาปมีจริง บุญคุณพ่อแม่มีจริง กรรมดีกรรมชั่วก็มีจริง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็มีอยู่จริง มีความเห็นที่ถูกต้อง จิตจึงน้อมเข้าสู่ภายในอันเป็นไปเพื่อละกิเลส คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ นี่เรียกว่าเห็นอริยสัจ ๔



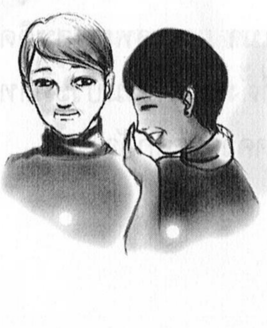
เมื่อเห็นอริยสัจ ๔ แล้ว ความคิดที่ตามมา จึงเป็นความคิดที่ถูกต้อง คือไม่คิดเพลิดเพลินหลงใหล ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดอาฆาตมาดร้ายใคร มีแต่คิดเมตตาอย่างเดียว..

เมื่อมีความคิดที่ดี มีเมตตา คำพูดและการกระทำก็ดีตาม แทนที่จะคิดฆ่า คิดทำร้าย ก็มองว่าชีวิตของเรา เราก็รักครอบครัวเรา เราก็รัก ใครมาทำร้ายครอบครัวของเรา เราก็ไม่พอใจ คนอื่นเขาก็คงเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ทำร้ายใคร มีแต่การช่วยเหลือกันด้วยจิตที่มีเมตตา

... แล้วเราก็มองต่อไปว่า ทรัพย์สินของเรา เราก็หวงแหน ใครเอาของเราไป เราไม่ชอบใจ .. คนอื่นก็เช่นกัน เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ลักทรัพย์ใคร ไม่เอาทรัพย์ของใครไป และมีการให้แบ่งปัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน



มองเห็นต่อไปว่า ครอบครัวเรา.. เราก็รัก ใครมาผิดลูกผิดเมียเรา เราไม่ต้องการ คนอื่นเขาก็ไม่ต้องการเช่นกัน ... เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ผิดในลูกเมียผู้อื่น เราจึงสำรวมในสามีภรรยาของตนเอง

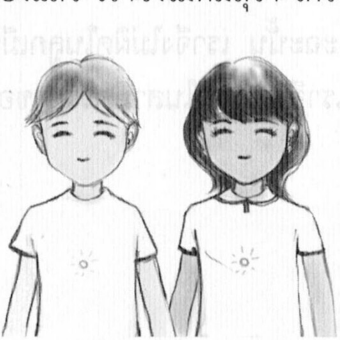




เมื่อคิดในทางที่ถูกต้อง จึงไม่พูดโกหก กล่าวแต่คำที่เป็นจริง ไม่พูดคำหยาบ กล่าวแต่ถ้อยคำที่อ่อนหวาน ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ ในเวลาที่เหมาะสม ไม่พูดส่อเสียดให้ร้าย แต่พูดด้วยความรู้สึกที่ประกอบไปด้วยเมตตา

ถ้ามีคนมาดูแลคนที่เรารัก ให้มีสัมปชัญญะ มีสติ มีจิตที่มั่นคง มีปัญญาดี เราก็พอใจ .. ฉันใดฉันนั้น ตัวเราเองย่อมเป็นที่รักของตัวเราเองที่สุด ..

ดังนั้น เราจึงไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการดื่มสุรา ของมึนเมาหรือยาเสพติด เพราะทำให้คนที่เรารักที่สุด คือตัวเราเอง ..ไม่รู้สึกตัว ขาดสติ เป็นเหตุให้คิดผิด พูดผิด ทำผิด ทำให้นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น .. เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เราจึงไม่ดื่มสุรา เครื่องดองของเมา และเสพยาเสพติด อันเป็นที่ตั้งของความประมาท ทำให้ขาดความรู้สึกตัว



.... เมื่อเรารู้แล้วว่า เรารักตัวเองที่สุด เราจึงใส่ใจอยู่ในความรู้สึกที่จิตภายใน ก็จะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจะไม่เจอตัวเองในความรู้สึก จะเห็นการเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ รู้สึกภายในไปทุกขณะ รู้สึกถึงความว่างข้างใน เพราะไม่เจอใครในความรู้สึก เห็นแต่ความไม่เที่ยง เกิด-ดับ รู้สึกไปในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตัวเห็นก็เห็นแจ้งชัดขึ้น เห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง จึงไม่คิดไปในกาม ไม่คิดพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน เรียกว่า 'คิดถูกต้อง' เป็นการงดเว้นทางใจ

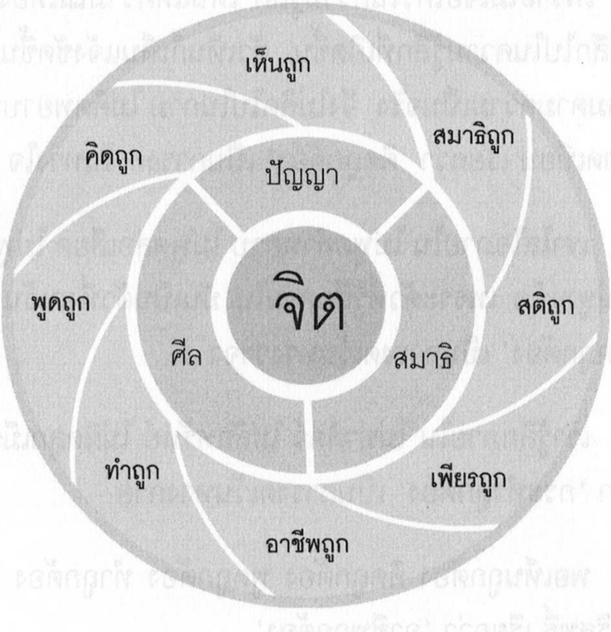
เราใส่ใจภายใน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดเท็จ เพราะตัวที่รู้สึกภายใน มันเป็นตัวที่งดเว้น เรียกว่า 'พูดถูกต้อง' เป็นการงดเว้นทางวาจา

เรารู้สึกภายใน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่น เรียกว่า 'กระทำถูกต้อง' เป็นการงดเว้นทางกาย

พอเห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง พูดถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพเราก็บริสุทธิ์ เรียกว่า 'อาชีพถูกต้อง'

การกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็จะเป็นไปเองในทางที่ถูกต้อง .. อาชีพจึงดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้องเช่นเดียวกัน

เราเฝ้าระวังความคิดที่เป็นบาป ไม่ให้เข้ามา ความคิดเก่าที่ไม่ดีก็ปล่อยทิ้งไป เราเจริญกุศลด้วยการดูจิต และแผ่เมตตา เรารักษากุศลที่เจริญไม่ให้เสื่อม โดยการรู้สึกไปเนืองๆ รักษาจิตไปเนืองๆ เรียกว่า ความเพียรถูกต้อง



ประคองจิตไปตลอดเรื่อยๆ สติระลึกอยู่ ภายในเห็นการเกิด-ดับอยู่ สติเราตามระลึกไปในความรู้สึก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไป ในฐานทั้ง ๔ คือ

ฐานกายในกาย

กายนอก คือ มหาภูตรูปทั้ง ๔ ฐาน ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูปหยาบ

กายใน คือ ขันธ์ ๕ เกิด-ดับ เป็นรูปละเอียด ซ้อนอยู่ในกายอีกที ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย หงายมือ จะมีความรู้สึก วุ้บๆ อุ่นๆ ร้อนๆ เป็นสภาวธรรม เกิด-ดับ อยู่ภายใน

ฐาน เวทนาในเวทนา

เวทนานอก เกิดจากการกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อรับรู้ เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและความคิดนึก จะเกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆบ้าง

เวทนาใน คือ เห็นขันธ์ ๕ เกิด-ดับ ในความรู้สึกนั้นขณะกระทบ

ฐาน จิตในจิต

จิตนอก คือ จิตที่ประกอบด้วยอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ หรืออื่นๆ

จิตใน คือ วิญญาณ เกิด-ดับ รับรู้อารมณ์อยู่ทุกขณะ

ฐาน ธรรมในธรรม

ธรรมนอก คือ ธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ แม้แต่ความคิดที่พิจารณาธรรม เป็นธรรมสมมุติ

ธรรมใน คือ สภาวธรรมที่เกิดจากการที่เราดูจิต การเกิด-ดับไปเนืองๆ ญาณปัญญาภายใน ก็จะเจริญขึ้น สภาวธรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ แต่สภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่ควรยึดมั่น

จึงเป็นมหาสติปัฏฐาน เป็นสติที่ถูกต้อง สมาธิที่เกิดขึ้นจึงเป็นสมาธิที่ถูกต้อง ไม่ได้นำไปใช้ในทางที่ผิด เพราะเราเห็นว่า บุญบาปมีจริง สมาธิที่เกิดขึ้น ก็เป็นไปเพื่อสันติสุข เป็นประโยชน์แก่ดวงจิต ทำให้จิตตั้งมั่นยิ่งขึ้น ปัญญาภายในก็ยิ่งแจ่มแจ้ง สว่างไสว เรียกว่ามีอริยมรรครองรับจิตอยู่เสมอ

สภาวธรรม

... เมื่อเราดูจิตไปเนืองๆ เป็นชีวิตประจำวัน เรียกว่าสร้างปัญญามหากุศล จะเกิดเป็นสภาวธรรมภายในจากที่จิต ... กระแสของจิตจะทะลุไปข้างหลัง ไปตามกระดูกสันหลัง ขึ้นไปถึงสมองเล็ก ญาณก็จะฟอกสมองเล็ก บางคนจะรู้สึกตึงๆท้ายทอย เมื่อกระแสขึ้นไปที่สมองใหญ่ อาจจะรู้สึกมึนๆเล็กน้อย จากนั้นกระแสก็จะถูกขับ ออกมาจากบริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้าง เรียกว่ามโนทวาร คือทางออกของกระแสวิญญาณ



เพราะฉะนั้น พอเราปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ สภาวธรรมก็จะเดินตัวไปเรื่อยๆ บางครั้งนั่งอยู่ อาจจะมีการสะบัดไปสะบัดมา อย่าแปลกใจว่า.. เอ๊ะ นี่เราง่วงหรืออย่างไร เขาเรียกว่าจิตเริ่มสลัดกิเลสออก เป็นญาณของจิตที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

สภาวะจิตที่เกิดขึ้น จะมีผลกับข้างนอกคือร่างกายนี้ ก็สะบัดไปสะบัดมา แต่สังเกตภายในตื่นอยู่ตลอด บางครั้งอาจจะมีสภาวะเหมือนลูกศรที่เสียบอกอยู่ แปล๊บเข้ามา เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ไม่ต้องกังวล ประคองดูจิตต่อไปและแผ่เมตตา ก็จะผ่านสภาวะนี้ได้

หลายคนที่ทำงาน ทำบัญชี หรือทำอะไรก็ตาม ..รู้สึกตัวแล้วปล่อยวางตลอด พอทำมากๆ จะเข้าถึงจิตภายใน เรียกว่า เรากำลังก้าวหน้าอยู่ แต่เราสงสัยว่า เราไม่ได้ทำสมาธิ แล้วจะเข้าถึงจิตได้อย่างไร สมาธินี่เขาเรียกว่า ชั่วขณะเกิด-ดับ แล้วจะเข้าถึงข้างใน เหมือนใยแมงมุม จากข้างนอกจะสะเทือนเข้าตรงกลาง

... พอมีอาการเจ็บแปล๊บ เหมือนมีอะไรแทงเข้าข้างในบางทีก็แทงเข้าไปตรงหัวใจเลย เราก็นึกว่าเป็นโรคหัวใจ มีความกลัวเกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ เป็นสภาวะที่เกิดจากข้างใน บางทีเราก็นิ่งๆอยู่นะ แต่ข้างในตึงๆ เราก็สงสัยว่า เอ๊ะ เหมือนมีอะไรมันสั่น

อยู่ข้างใน ตรงกลางหน้าอก เราก็นึกว่าเรากลัว เราตื่นเต้น มีอาการหวิวๆ เอ๊ะ สั่นอยู่ตลอด และก็ไม่หายด้วย ถึงกินยาก็ไม่หาย เพราะอะไร..

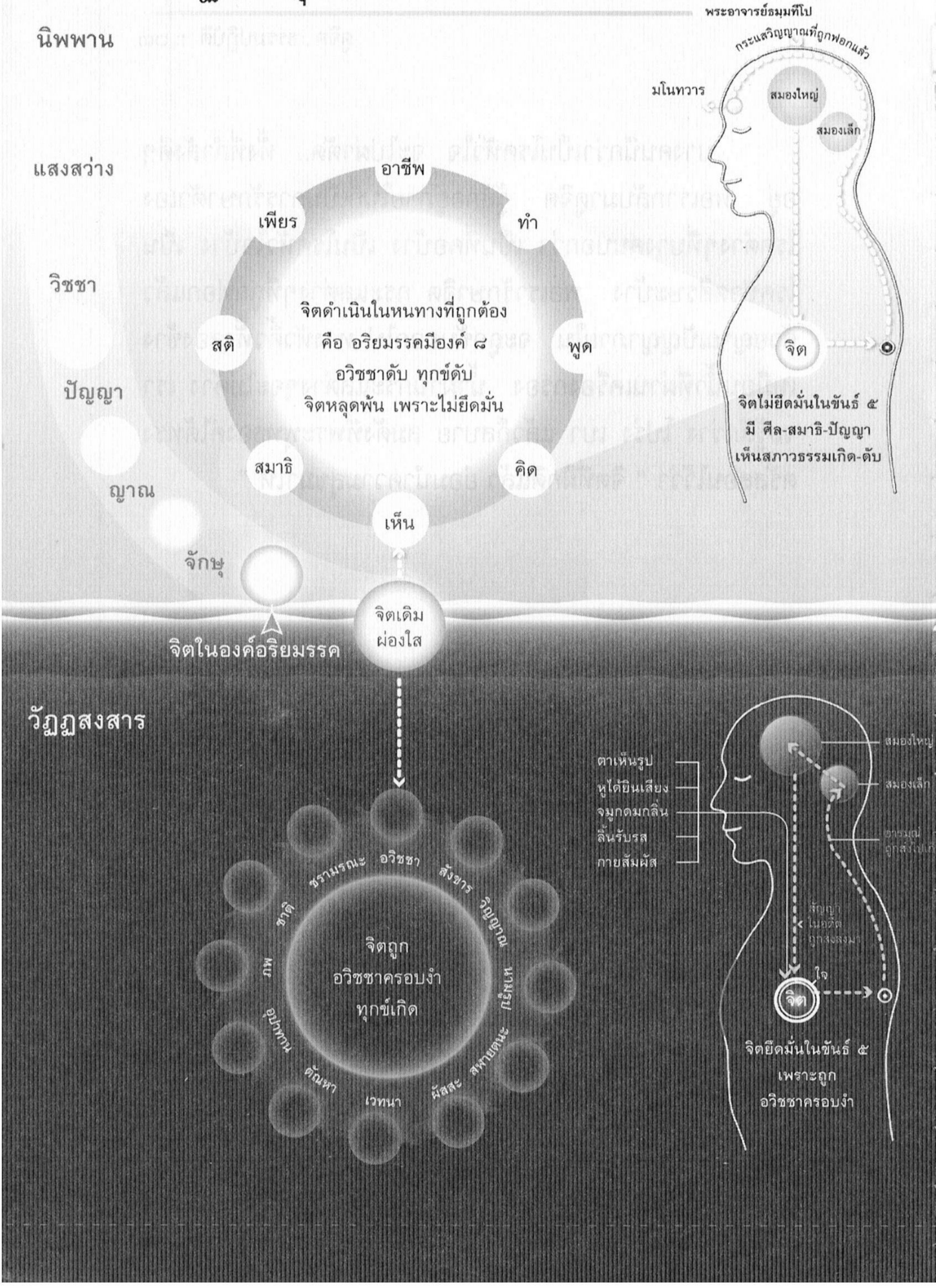


เพราะมันเป็นสภาวะของจิตที่เริ่มตื่น พอตื่น ภายในจิตก็เต้นขึ้นมา คือจิตเริ่มรู้สึกตัวเองแล้ว เราก็มีหน้าที่ประคองจิตต่อไปเลย นี่แสดงว่าเราก็ต้องมีบารมีเหมือนกัน ได้มาเจอธรรมะที่อยู่ในดวงจิตของตัวเราเอง เพียงแต่ว่าเราไม่เข้าใจว่า กำลังก้าวหน้าอยู่ แต่นึกว่าตัวเองถอยหลัง เราประคองต่อไปเหมือนมาเจอแพแล้ว ก็อาศัยแพข้ามฟากจากทำสมาธิ มันก็เข้ามาถึงสมาธิกับวิปัสสนาคู่กัน เห็นความไม่เที่ยง เกิด-ดับ เป็นภายใน เราก็ประคองอาศัยเป็นที่พึ่งที่เกาะภายใน

สภาวะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอด จึงเป็นเพียงที่พึ่งที่เกาะ ไม่ใช่ให้ยึดมั่น เพราะมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเราเห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สภาวธรรมข้างในก็จะเดินตัวไปเรื่อยๆ จะยืน จะนั่ง จะเดิน จะฟัง จะทำอะไร จะฟังใคร จะทำงานอะไร รู้สึกข้างในไว้ นึกถึงข้างในไว้ตลอด นี่แหละจะเป็นที่พึ่งตลอดไป

บางคนนึกว่าเป็นโรคหัวใจ จะไปผ่าตัด.. ทั้งที่กำลังดีๆ อยู่ พอเรากลับมาดูจิต รู้สึกอยู่ภายในก็เป็นการรักษาตัวเอง โรคต่างๆที่บางคนบอกว่า เป็นที่คอบ้าง เป็นโรคหัวใจบ้าง เป็นโรคปวดศีรษะบ้าง พอเรารักษาจิต กระแสต่างๆที่ถูกฟอกแล้วด้วยญาณปัญญาภายใน จะถูกขับออกไป ทางหัวคิ้วทั้งสองข้าง เหมือนน้ำที่ผ่านเครื่องกรอง น้ำผ่านกระแสต่างๆจะไม่ค้าง เราจะรู้สึกว่าง โปร่ง เบา แล้วก็สบาย สมดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า “ จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ ”

ปฏิจจสมุปบาท (วงจรกระแสจิต)



วงจรกระแสจิต

ไม่ได้ดูจิต

๑. เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส ใจคิดนึก.. อารมณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามา เมื่อไม่ได้ดูจิต กระแสจะวิ่งไปเก็บที่สมองเล็ก สมองใหญ่ ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล เป็นไมเกรน ปวดหัว นอนไม่หลับ และเป็นโรคหัวใจ

๒. กระแสต่างๆที่เข้ามาครอบงำจิต หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ ทำให้จิตหลุดพ้นไปไม่ได้

ดูจิต

๑. เมื่อเรามาดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ สังเกตความรู้สึกกลางหน้าอก บริเวณลิ้นปี่ไปเรื่อยๆ กระแสจะทะลุไปด้านหลัง ผ่านไปที่ท้ายทอย สมองเล็ก สมองใหญ่ กระแสวิญญาณที่ถูกฟอกแล้ว จะออกบริเวณหัวคิ้ว ซึ่งเป็นทางออกของกระแสวิญญาณ

๒. ดังนั้น เมื่อเราดูจิต เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ ไปทุกขณะ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น อวิชชาดับ .. ทุกข์ดับ .. จิตหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น เป็นอิสระจากความคิดทั้งปวง

ฝึกจิตกับนั่งสมาธิต่างกันอย่างไร

.. เราต้องเรียนรู้ว่า พระพุทธเจ้าต้องการสอนอะไร? พระพุทธองค์สอนเรื่องของจิต ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เกิด-ดับ เป็นภายใน ให้รู้ว่าทุกสิ่งที่เชื่อมโยงกันนั้น ไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง รู้สึกกระแสเกิด-ดับ วุ้บๆ .. กระแสที่มือ .. รู้สึกถึงกระแสที่เชื่อมโยงกันได้ ไม่ได้เป็นเรา เป็นเขา หรือเป็นใคร นี่เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง

สมาธิแบบแรก คือ สมาธิที่เป็นไปเพื่อความสุข หรือความสงบในปัจจุบันเฉยๆ ฉะนั้นบางทีในกรณีที่เรานั่งในห้องพระ .. สงบละ .. แต่พอเรามีความคิดเยอะๆ เราก็รู้สึกว่านั่งไม่ได้แล้ว นั่งไม่สงบ นั่งไม่ค่อยได้หรือเสียงดังหน่อย เราก็นั่งไม่ค่อยได้แล้ว รู้สึกว่าไม่สงบ

...พระพุทธเจ้าตรัสว่า แต่ก่อนก็ฝึกสมาธิอยู่ พอฝึกเสร็จ เหมือนเอาก้อนหินมาทับหญ้าไว้ พอทับหญ้าแล้วเป็นอย่างไร? หญ้าก็ไม่โตขึ้น ....พอเอาก้อนหินออก หญ้ามันก็....โตขึ้นมาใหม่

เช่นเดียวกัน พอนั่งสมาธิ นั่งเสร็จแล้วสบายไม่คิดอะไร พอออกสมาธิมันก็.... คิดโน่น คิดนี่ คิดโน่น คิดนี่อีก มันก็ยังกลับมาอีก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์

แบบที่สอง.. ในกรณีที่คนทุกคนยังนิ่งอยู่ นิ่งเสร็จแล้วเห็นแสงได้ เห็นแสงบางคนเห็นภาพได้ บางคนเห็นนรกสวรรค์ได้

เรียกว่า สมาธิที่เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ แต่ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ แต่เห็นได้

สมาธิแบบที่สาม .. เห็นเวทนา สัญญา วิตก เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป .. กรณีที่นั่ง แล้วมันเจ็บ แต่ก็สามารถนั่งแล้วผ่านความเจ็บไปได้ เห็นเวทนามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ...นี่เขาเรียกว่า สมาธิที่ได้สติสัมปชัญญะ



ตอนที่พระพุทธเจ้าทรมานร่างกายอยู่ พระพุทธองค์ตรัสว่า เราทรมานร่างกายของเราเอง ด้วยการกัดฟันด้วยฟัน กลั้นลมหายใจต่างๆ ทรมานตัวเอง .. สติเราเองไม่เคลื่อนเลย แต่ว่าจิตเราเอง..ยังไม่หลุดพ้น .. สตินำหน้าสัมปชัญญะ สติมาก สัมปชัญญะน้อย ได้ความนิ่ง.. ได้สติสัมปชัญญะ แต่ยังพ้นทุกข์ไม่ได้ เพราะยังไม่รู้ว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะอะไร .. เพราะมีเหตุ คืออวิชชา คือความไม่รู้ ..ไม่รู้สัจธรรมนั่นเอง

แล้วก็จะดับทุกข์ทำยังไง?

พระพุทธองค์ได้พบหนทาง คืออริยมรรคนั่นเอง คือเห็นความไม่เที่ยงไปเนืองๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ... เพียรที่จะเห็นถึงความรู้สึกที่ไม่เที่ยง เกิด-ดับไปเนืองๆ สัมปชัญญะนำหน้าความรู้สึกจะมาก สัมปชัญญะจะเป็นตัวเห็นถึงความรู้สึกเกิด-ดับ สติก็จะมาระลึกรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

สมาธิที่เกิดขึ้นจึงเป็นสมาธิที่เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในปัจจุบันขณะ เรียกว่า เห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง เมื่อเห็นอย่างนี้จึงเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายความยินดี.. เมื่อคลายความยินดีจึงหลุดพ้น พระองค์จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า



เพราะฉะนั้น ที่พูดว่าฝึกจิต ไม่ใช่นั่งสมาธิแค่สงบเฉยๆ ก็คือ สมาธิแบบที่ ๔ คือเป็นไปเพื่อสิ้นอาสวะกิเลส คือ ที่เห็นการเกิด และการดับไป เห็นแล้วว่าทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะมีเหตุเป็นแดนเกิด คือความเพลิดเพลินยินดี ความถือมั่นจึงเกิดขึ้น ภพชาติจึงเกิดขึ้น เมื่อดับเหตุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ความถือมั่นก็ดับ ภพชาติทั้งหลายก็ดับ ทุกข์ก็ดับ

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "ฌาน....ย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา" "ผู้มีปัญญา.....ย่อมมีฌาน" "ฌานและปัญญามีในผู้ใด....ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน"

ไม่ใช่ฌานธรรมดา ไม่ใช่ฌานที่แบบนิ่งๆ นิ่ง...เข้าไปเฉยๆ นี่เขาเรียกว่า *อารัมมณูปนิชฌาน* คือ ฌาณที่เป็นเพ่งอารมณ์ต่างๆ เพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งลม เพ่งไฟ เพ่งลมหายใจ แต่เป็น *ลักขณูปนิชฌาน*.... ฌานที่เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญากับฌานจึงเดินคู่กันไป เกิดและดับไปเนืองๆ ฌานนี้ มันมีปัญญาเห็นความไม่เที่ยงไปด้วย ในความที่นิ่งเข้าไป นิ่งเข้าไป มันเห็นความไม่เที่ยง รู้สึกไปด้วย เห็นความแตกดับไปทุกขณะของชีวิต

เพราะฉะนั้น เราไม่ใช่ว่าเข้าฌานไปพอนิ่งๆ แล้วถอยออกมาพิจารณา นั่น.... คิดพิจารณา ปัญญามี ๓ ระดับ ..

สุตามยปัญญา....ปัญญาเกิดจากการฟัง พอฟังเสร็จแล้วเราก็คิด เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา เช่นเข้าฌานไปแล้ว ถอยออกมาพิจารณา

ภาวนามยปัญญา

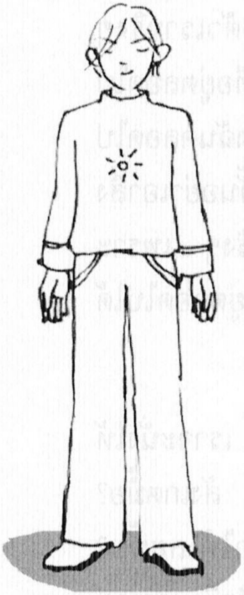
ที่เราฝึกจิตเรียกว่า *ภาวนามยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากการเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นถึงความรู้สึกไม่เที่ยงเกิด-ดับเป็นภายในไปเนืองๆ

ฉะนั้นที่ถามว่า ฝึกจิตกับนั่งสมาธิ ต่างกันตรงนี้.. ที่ฝึกจิตของพระพุทธเจ้า สมาธิกับปัญญาคู่กัน หรือเรียกว่า ฌานกับปัญญาคู่กัน หรือจะเรียกว่า ฌานกับปัญญาญาณคู่กันก็ได้ เรียกปัญญาญาณ ก็คือญาณในการสิ้นกิเลส ที่ทำไปพร้อมๆกัน

บังคับบัญชาให้เป็นตามปรารถนาไม่ได้

เพราะฉะนั้นตรงนี้พอเห็นความไม่เที่ยงแล้วเป็นยังไง ถ้าเกิดพอเรานั่งปุ๊ป นั่งตัวตรงใช้ได้เลย นั่งได้เป็นชั่วโมง แต่พอนั่งดูจิต ทำไมนั่งๆแล้วมันบางทีสะบัด มันก้ม มันเอน มีมั้ย? ทำไมมันก้มไปเลย บังคับได้มั้ย พยายามจะนั่งให้ตรง บังคับได้มั้ย? ไม่ได้.. สั่งร่างกายนี้ได้มั้ย?

โดยปกติ เราจะลุก จะเดิน จะนั่ง เราสามารถทำได้ทันทีดั่งใจปรารถนา เราจึงรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา แต่พอดูจิต ให้สังเกตตรงนี้ .. ให้สังเกตตรงนี้ ไม่ใช่ว่าเรานั่งแล้วตัวเอียง .. แต่ร่างกายกำลังกำลังแสดงอะไรให้เห็นต่างหาก



พอดูจิต มันก็จะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น .. ให้เห็นว่า บังคับไม่ได้ บังคับให้เป็นตามปรารถนาไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ สมควรจะยึดถือเอาร่างนี้มาเป็นตัวเรามั้ย?

พระพุทธเจ้าบอกว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ควรถือมั่นมั้ยว่าเป็นตัวเรา ..ไม่ควร

แล้วที่บอกว่า “เป็นทุกข์” หมายความว่าอย่างไรคะ ? เพราะก็นั่งสบายๆ ไม่ได้เป็นทุกข์อะไร

ทุกข์ตัวนี้หมายความว่า..เหมือนบ้านนี้เหมือนห้องนี้สร้างมา คิดว่าอยู่ได้ ๑๐๐ ปีมั้ย? ไม่ได้ .. เพราะฉะนั้น ที่ตรงนี้มันก็ไม่เที่ยงแท้คือมันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาศัยไม้ทั้งหมดมารวมกัน อะไรก็ตามที่อาศัยมารวมกัน มันเปลี่ยนแปลงได้ เรียกว่าไม่เที่ยง .. สิ่งใดไม่เที่ยง อยู่ได้ตลอดมั้ย? ไม่ตลอด..

เมื่อไม่ตลอด .. ปลอดภัยมั้ย? ไม่ปลอดภัย .. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ปลอดภัย.. เพราะฉะนั้นมันเป็นทุกข์ เพราะยังมีภัย



เพราะฉะนั้นสิ่งใดไม่เที่ยง แล้วอยู่แล้วก็ไม่ปลอดภัย มันเป็นทุกข์อยู่ สมควรจะเอาที่ๆไม่ปลอดภัยมาเป็นตัวเราจริงๆ มั้ย? นี่แหละที่อยู่ของฉัน ที่อยู่ตลอดไปเอามั้ย? บ้านนี้แหละที่อยู่ของฉันตลอดไปอยู่ได้มั้ย? .. ไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าเอาสิ่งที่ไม่ปลอดภัยมาเป็นของเราจริงๆ เพราะบังคับมันได้มั้ย? ไม่ได้ ..ให้อยู่ตลอดไปได้มั้ย ? ไม่ได้



ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน เราจะนั่งให้ตรง เราเคยชินที่จะสั่งร่างนี้ สังเกตมั้ย? สมมุติโยมคิดจะลุกขึ้นมาลุกได้เลยมั้ย? จะเดิน .. เดินได้เลยมั้ย? เพราะเราใช้ร่างนี้ได้เป็นปกติ เราเลยเกิดความยึดติด ว่าร่างนี้คือตัวเราเอง เพราะเราใช้มันได้ดั่งใจ และกว่าจะรู้ตัวว่า ตอนนี้ใช้ไม่ได้ดั่งใจ ตอนที่เราป่วย เราถึงจะรู้ตัว แต่มันก็จะช้าไป

แต่ที่เราฝึกจิต พอนั่งๆอยู่ จะนั่งตัวตรง มันก็เอียง เราพยายามจะบังคับร่างนี้ มันก็บังคับไม่ได้ เพราะเราไม่ได้บังคับ ถ้าเราจะบังคับร่างนี้ โยมก็กลับไปทำสมาธิเฉยๆคือบังคับ แต่นี่เราไม่ได้ทำสมาธิ เราฝึกจิตเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง มันก็แสดงให้เราเห็นว่าบังคับไม่ได้ แล้วเราจะไปบังคับมัน มันแสดงให้เห็นว่าบังคับไม่ได้ แล้วจะไปบังคับมันอยู่นั่น แต่ถ้าเราฝึกจิต มันกำลังแสดงให้เห็น อ๋อ บังคับมันไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ จะบอกว่าเป็นของเรามั้ย?

เปรียบเหมือนกับอย่างนี้ ถ้าโยมมีลูกน้องอยู่คนนึง ถ้าเราใช้งานเขาได้ เราจะบอกว่านี่ลูกน้องใคร ลูกน้องเรา เพราะเราใช้ได้ดั่งใจ แต่อีกหน่อยคนอื่นใช้ได้ เราใช้ไม่ได้ เขาบอกนี่ลูกน้องเธอหรือเปล่า? เราจะบอกว่ายังไง .. เขาไม่ใช่ลูกน้องฉันแล้ว เพราะอะไร? เพราะเราใช้เขาไม่ได้ดั่งใจ



เช่นเดียวกัน ร่างกายนี้เราลุกขึ้นได้ เดินได้ เราก็บอกว่าร่างกายนี้เป็นของเรา พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ได้ยังไง ก็เราใช้ได้ดั่งใจ แต่พอโยมนั่งแล้ว สะบัด คอตก โยมเริ่มใช้เขาไม่ได้ดั่งใจแล้ว

เพราะฉะนั้นก็ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ร่างนี้มันใช่ตัวเรามั้ย? มันบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้อย่ายึดถือเอาร่างนี้มาเป็นตัวเรา หรืออย่าเอาร่างนี้มาเป็นของเรา มันกำลังแสดงให้เห็นตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นอย่าแปลกใจ .. เขากำลังแสดงให้เห็น

เพราะเราไม่ได้เจาะจงนั่งสมาธิให้แค่ตัวตรงๆ เรากำลังฝึกจิตให้มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง คนที่นั่งอยู่ บางคนรู้สึกว่า ความคิดเยอะจัง พยายามบังคับให้ไม่คิดอะไร นั่นก็เป็นการไปกดข่ม บังคับมันไว้ ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ความทรงจำในอดีต ความคิดที่ปรุงแต่งไปในเรื่องราวต่างๆ การรับรู้ ดู ฟัง ในช่องทางแห่งการรับสัมผัสในร่างกายนี้

ถ้าเข้าใจเรื่องร่างกาย ก็เข้าใจเรื่องความคิดว่า โยมใช้ความคิดคิดงาน วางแผนงาน ออกแบบบ้านยังไง เตรียมงาน จ่ายงานลูกน้องยังไง โยมก็คิดออก โยมใช้ความคิดได้เป็นปกติ เราใช้ความคิด แต่ผลงานเป็นของใคร ผลงานเป็นของเรา เราใช้ความคิดเหมือนเราใช้ลูกน้อง



เพราะฉะนั้นพอเราใช้เป็นปกติ เราจะยึดถือความคิดว่าเป็นของเรา ยึดถือความคิดว่าเป็นตัวเรา ความ

คิดก็คือลูกน้องของเรานั่นแหละ หัดใช้ความคิดสิ เราก็ใช้มันเป็นปกติ ใช้จนนึกว่าความคิดเป็นของเรา

แต่พอเราดูจิตออยู่เมื่อกี้ พอจะนั่งนิ่งๆ เดี๋ยวความคิดมันก็คิด คราวนี้เราไม่ต้องการจะให้มันคิด แต่มันก็คิด ถึงนิ่งไปลึกๆมันก็คิด แล้วเราห้ามมันได้มั้ย เราเริ่มห้ามมันไม่ได้แล้ว พอเราห้ามมันไม่ได้ แล้วสมควรจะยึดถือว่า มันเป็นลูกน้องเราหรือเปล่า

มันเริ่มแสดงตัวว่า มันไม่ใช่ของเราจริงๆแล้ว เพราะฉะนั้นมันก็แสดงอย่างนี้ก็ถูกต้องแล้ว เพราะเราต้องการให้เห็นตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ของเราหรอก

เพราะฉะนั้นเราเลยอยู่กับมันเหมือนเดิมนั่นแหละ แต่ไม่ได้ยึดถือว่ามันเป็นลูกน้องของเราอีกต่อไป เพราะฉะนั้นถึงฝึกจิต ร่างนี้มันสะบัดอยู่ ถึงความคิดมันก็คิดอยู่ แต่จิตเราก็เป็นอิสระ เห็นมั้ย ไม่เกาะติด พอไม่เกาะติด นี่เรียกว่า มันก็เริ่มจะหลุดพ้นจากอำนาจของมันแล้ว แต่ทุกวันนี้เราไม่ได้หลุดพ้นจากอำนาจของความคิด สังเกตมั้ย?

เพราะฉะนั้น ถ้าโยมไม่หลุดพ้นจากอำนาจของความคิด เราก็ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด นี่คือเป้าหมาย สมมุติว่าโยมคิดว่า เสร็จจาก CDC แล้วไปกินข้าวต่อ เสร็จแล้วไปดูหนัง แล้ว

ก็ไปเที่ยว พอคิดเสร็จ ร่างนี้ก็ตามไป ไปกินข้าว ไปดูหนัง ไปเที่ยวกับเพื่อน เรียกว่า ร่างนี้ก็ไปตามความคิด

ถ้าร่างนี้ไม่อยู่ มันก็เหลือแต่จิต จิตก็เกาะความคิดตัวนี้ไป นี่เรียกว่า ..ไปตามกรรม

ถ้าเราคิดว่าเราเลี้ยงดูพ่อแม่ดีกว่า ให้พ่อแม่สบายก็เป็นกรรมที่ดี มันก็พาไปที่ที่ดี เทวโลกก็เกิดขึ้น แต่ถ้าเราแผ่เมตตาขอให้มีความสุข สิ่งนี้เป็นการให้ที่ละเอียดอ่อน พรหมโลกก็เป็นที่ไป.. สูงกว่าเทวดา

แต่ถ้าเราคิดแต่เกลียดมัน จะจัดการมัน .. แค้นๆ มันก็ไปแต่ที่ที่มีแต่การชอบเคียดแค้น เพราะฉะนั้น อบายภูมิคือที่ไม่สบายเลยเป็นที่ไป ..เห็นมั้ยว่ากรรมมันพาไป ความคิดตัวนี้ดูดเข้าไป ไปในที่ๆชอบคิดไป เดี๋ยวก็คิดดี เดี๋ยวก็คิดไม่ดี เดี๋ยวก็ไปที่ดี เดี๋ยวก็ไปที่ไม่ดี มันไม่จบ ..

พระพุทธเจ้าสอนให้หลุดออกจากความคิด คือหลุดออกจากบ่วงกรรมก็คือ กลับมาที่จิตตรงนี้ นี่เรียกว่า หลุดออกจากบ่วงกรรมทั้งหมด ดีมั้ย? นี่คือเป้าหมายที่เรามาฝึกทั้งหมด ไม่ใช่แค่ฝึกงาน เป้าหมายจริงๆคือ หลุดออกจากบ่วงกรรม

เพราะฉะนั้นความคิดก็คิดอยู่ แต่ถ้าโยมชินที่จะใช้ความคิด ก็ชินที่จะไปตามกรรม แต่ถ้าโยมชินที่จะรู้จักว่ามันคิดก็คิดไป เราไม่ตามไปแล้ว โยมก็จะเป็นอิสระจากบ่วงกรรม นี่เรียกว่า กรรมที่เป็นไปเพื่อการสิ้นกรรม อย่างนี้คุ้มค่ามั้ย?

.. นี่คือวิชาเอาตัวรอดเหมือนมีเรืออยู่ ขึ้นเรือมาแล้วเราสนุกสนานกันบนเรือ มีห่วงยางชูชีพแขวนอยู่ มีใครสนใจมั้ย แต่ถ้าเกิดเรือแตก สนใจมั้ย ? ทุกคนแย่งชิง เพราะอะไร ห่วงยางนิดเดียวช่วยชีวิตได้มั้ย? ช่วยได้ .. แต่ของทั้งหมดช่วยได้มั้ย? ไม่ได้



เช่นเดียวกัน.. ฝึกจิตแค่นี้เหรอ แค่นี้แหละ เหมือนชูชีพนั่นแหละ ตอนนี้โยมมองไม่เห็นค่าหรอก แต่พอโยมจะจากไปมันมีค่า ช่วยได้ เป็นที่พึ่งที่เกาะเหมือนห่วงยาง ช่วยให้รอดได้

ดังนั้นคำถามข้อสุดท้าย ที่ถามว่ามันหลับไปใช่มั้ย? ในกรณีที่ถ้าเกิดนิ่งๆ มันจะดิ่งลงไปพักอยู่ เรียกว่าลงภวังค์ เรียกว่า เราค่อยๆรู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป ที่พระอาจารย์สอนแล้วนั่งๆแล้วมันหลับไปเลย

.. เราไม่ได้มาสอนให้นั่งสมาธินะ แต่ที่พระอาจารย์สอน สอนเพื่อวันสุดท้ายของทุกๆคนเลย

เหมือนโยมอยู่บ้าน ถ้าโยมอยู่บ้าน ไม่เคยออกจากบ้านไปเลย ถ้าเกิดคนเรียกไปค้างข้างนอก ไม่เอา.. ไม่เคยไปไหน เพราะเราเคยอยู่แต่กับบ้าน เราอาลัยอาวรณ์บ้านนี้อยู่ แต่ถ้าเกิดออกไปเป็นปกติ พอจะไป ไปง่ายมั้ย? ง่าย ..

... เช่นเดียวกัน เราเกาะร่างนี้เป็นปกติ ไม่เคยไปคราวนี้ที่พระอาจารย์สอน รู้สึกไป รู้สึกไป เรารู้สึกไปเรื่อยๆ อย่าเกาะความคิด อย่าเกาะร่างนี้ ที่ฝึก ฝึกให้จิตไม่เกาะร่างให้เป็นปกติซะ เพื่อให้คลายความยินดีกับร่างนี้ เวลาเราไป .. รู้สึกเข้าไป รู้สึกเข้าไป วิ้บ.. มันไปด้วยความรู้สึก มันเพิ่มกำลัง

ฉะนั้นที่ฝึกนี่ เพื่อเป้าหมายอย่างนี้ ไม่ให้มีความอาลัยอาวรณ์ในร่างนี้ ไม่ให้เกาะกับความคิดอะไรทั้งสิ้น ให้จิตมันไปด้วยสัมปชัญญะสติ หลุดออกไปเลย ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆทั้งสิ้นทั้งปวง นี่คือเป้าหมาย เพราะฉะนั้นที่ฝึกๆ ทำไมตัวก้ม ก็ไม่ให้มาเกาะร่างไง อย่าให้เกาะ เพราะเวลาไป เราเอาจิตข้างในไป แต่ไปด้วยความรู้สึก

ถ้าคนไม่ฝึก จิตมันไม่เกาะความรู้สึก มันก็เกาะความคิด พอเกาะความคิด มันก็ไปตามกรรม เพราะฉะนั้น นี่คือเป้าหมายที่เรามาฝึก เอ๊ะทำไมตัวก้ม ก็ไม่ให้เกาะ ถึงนอนก็ไม่ให้

เกาะ รู้สึกไป รู้สึกไป นี่คือเป้าหมาย แต่ที่ให้ฝึกไปเรื่อยๆ เพื่อรวมกำลังมากขึ้นมากขึ้น เรียกว่า เข้าไปในห้วงลึกของจิตตัวเองที่รู้สึกเข้าไป..รู้สึกเข้าไป พระอาจารย์นำไปก่อน ก็รู้สึกได้มากขึ้น.. มากขึ้น แข็งแรงขึ้นนั่นเอง เจริญพร

เวลาดูจิตกับพระอาจารย์ รู้สึกทำได้ง่ายมากเลยค่ะ ..

พระอาจารย์สอน ทำได้ไหม? กระแสทำได้ไหม? รู้สึกไหม? สบายไหม? ...(สบายค่ะ) ...สบายด้วยแล้วทำได้ด้วย .. เขาเรียกว่า สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติสบายด้วย รู้ได้อย่างรวดเร็วด้วย... คือ ทำได้ ก็สบายด้วย รู้ได้อย่างรวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องช้าๆ

ที่ฝึกจิต ไม่ได้ให้กดความคิด ให้มีที่พึ่งที่เกาะข้างใน ส่วนความคิด มันเหมือนกองไฟที่เกิดขึ้น เรารู้ว่าถ้าเราไม่ได้เติมเชื้อในกองไฟ ที่สุดกองไฟมันก็....ดับไปเป็นธรรมดาคือ เป็นธรรมดาที่มันจะต้องดับอยู่แล้ว เราไม่ได้กลัวว่ามันจะไม่ดับ เพราะอย่างไรมันต้องดับ นี่แสดงว่า....เรารู้จักมัน.. ว่าความคิดและอารมณ์ทั้งหลายเป็นแค่กระแส .. ผ่านมาแล้วผ่านไป

แต่ในกรณีที่บางทีว่า เราแผ่เมตตาให้คนนี้ เราแผ่ไม่ได้เลย เพราะว่า เราไม่ใช่แค่โกรธ แต่ข้างในเราไม่ยอม ถ้าแผ่เมตตาให้คนที่เรารักพอได้ แต่ในกรณีที่คนนี้ผิด แต่เขาไม่ยอมรับผิด เรา

ไม่ใช่แค่โกรธ แต่เราไม่ยอม เราไม่ยอมว่า....ก็เขาผิด จะไปแผ่เมตตาให้เขาได้อย่างไร...

ในกรณีที่ไม่ยอมอย่างนี้ เราต้อง....อโหสิ... หมายถึงว่าถึงแม้เขาจะผิดก็ตาม แล้วเขาไม่ขอโทษก็ตาม...เราก็...อโหสิ เขาเรียกว่า....ให้อภัย...คือการที่ ไม่เก็บภัยเอาไว้ ไม่เก็บภัยเวรทั้งหลาย เอามาไว้กับตัวเอง

เหมือนมีลิ้นชัก ไม่เอาของไม่ดีมาเก็บใส่ไว้ เพราะเราต้องการของดี ๆ เก็บไว้ ดังนั้น ให้อภัย คือ ไม่เก็บภัยเวรทั้งหมดมาไว้กับตัวเอง ....มันเลยเป็นกุศล เก็บว่า....ขอให้เป็นสุข อโหสินะ ไม่มีเวรกัน ...

ดังนั้น บางทีคนที่นอนไม่หลับ ความรู้สึกไม่ยอมมันค้างอยู่ เราก็ดูจิต แล้วก็.... อโหสิ....ไม่มีเวรกัน.. และแผ่เมตตาเข้ามาที่จิตของเรา ..ให้มีความสุข ให้มีความสุข





พระอาจารย์ธมฺมทีโป นำการฝึกจิตและแผ่เมตตาในพิธีมอบทุนการศึกษา
โดยคุณบุญส่ง รติสุขพิมลและครอบครัว
หจก.เพชรไพศาลอะไหล่ยนต์และบริษัทในเครือ มอบทุนการศึกษาเป็นประจำทุกปี







ใช่-ไม่ใช่

มีโอกาสได้สนทนากับนายแพทย์อาวุโสท่านหนึ่งคุณหมอมีคำถามว่า

๑. *เป็นไปได้ไหม ที่ความรู้สึกตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่นั้น จะเกิดจากคลื่นกระแสไฟฟ้าของหัวใจที่ส่งมาทำให้เราสามารถรับรู้ได้ ?*

ที่คุณหมอกล่าวนั้นจะว่าเป็นกระแสไฟฟ้าที่ส่งมาจากหัวใจก็เป็นได้ เพราะจริงๆแล้วในการฟังเสียงหัวใจผ่านเครื่องมือของแพทน์นั้น สามารถฟังได้ ๔ ตำแหน่ง ซึ่งมีบางตำแหน่งใกล้เคียงกับบริเวณลิ้นปี่มาก แต่ถ้าเป็นคลื่นไฟฟ้า จากหัวใจจริงๆ ซึ่งเป็นอาการทางกายนั้น .. ควรจะรับรู้ถึงการเต้นได้ตลอดเวลา เพราะหัวใจไม่มีทางหยุดเต้น และคลื่นไฟฟ้าจากหัวใจต้องถูกส่งออกมาตลอดเวลา



Boon Design

นายแพทย์ท่านนั้นจึงบอกว่า ก็ตอนแรกก็สงสัยว่าน่าจะเป็นหัวใจ แต่พอฟังหมอพูดว่าหัวใจต้องเต้นสม่ำเสมอ และไม่หยุดเต้น เพราะฉะนั้นถ้าคลำได้ รับรู้ถึงการเต้นได้ มันควรจะต้องมีอยู่สม่ำเสมอตลอดเวลา และไม่เปลี่ยนแปลง ...

ก็เลยบอกท่านว่า..ถูกต้อง และถ้าสังเกตดีๆ ที่รับรู้ได้ตรงบริเวณลิ้นปี่นั้น เป็นความรู้สึกภายใน หมายความว่าจับต้องหรือสัมผัสอย่างชีพจรหรือการเต้นของหัวใจซึ่งเป็นอาการทางกายไม่ได้ แต่รับรู้ได้โดยอาศัยความรู้สึก ฉะนั้นความรู้สึกของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน มีเบาบ้าง แรงบ้าง คล้ายๆหัวใจเต้นบ้าง หรือแน่นๆว่างๆ



ข้าวตราเกษตร

แต่ละคนจะรู้สึกไม่เหมือนกัน, แตกต่างตามความรู้สึกในขณะนั้น และความรู้สึกนี้เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ได้แสดงอาการ

ที่สัมผัสได้อย่างสม่ำเสมอให้เห็น แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกหรืออาการของจิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่คงที่

ระหว่างสนทนาคุณหมอจะใช้ภาษาอังกฤษปนไปด้วย เช่นตอนแรกที่แกถามว่า มันใช่ impulse หรือ currence ที่หัวใจ generate ออกมาหรือไม่ แต่รู้สึกว่ามันไม่regularอย่างการเต้นของหัวใจ จึงจับข้อแตกต่างตรงนี้ได้ชัดเจน



โรงพยาบาล ไทยจักษุ

๒. คำว่าเห็น ที่คุณหมอพูดถึงหมายความว่าอะไร เห็นด้วยตา see it by your eyes หรือว่าอย่างไร คือเห็น หรือดูจิตนั้น หมายความว่าอะไร เห็นด้วยตาหรือไม่?

คำว่า "ดู" หรือ "เห็น" อาการของจิตในความหมายของพระอาจารย์นั้น ไม่ใช่การเห็นด้วยตาเนื้อ เพราะถ้าเห็นด้วยตาเนื้อได้แสดงว่า จิตมีตัวตนจับต้องได้หรือ แม้กระทั่งไม่ใช่การเห็นด้วยตาทิพย์เช่นกัน เพราะถ้าเห็นด้วยตาทิพย์ นั่นคือญาณทัสสนะ นั่นคือเห็นผ่านสมาธิขั้นที่ ๒ อย่างที่พระอาจารย์บอก



บริษัท แอ็คแทรน ซิสเตมส์ จำกัด

แต่การเห็นหรือดูจิตนั้น จริงๆคือการเห็นในความรู้สึกนั้นๆ รับรู้ในความรู้สึก หรือรับรู้อาการเกิดดับของจิต แล้วสิ่งใดที่ทำให้เราเห็นอาการ หรือสัมผัสความรู้สึกนั้นได้ สิ่งนั้นคือสัมปชัญญะหรือปัญญา

ปัญญาคือแสงส่องทางในความมืดให้เราเห็นหรือรับรู้อาการของจิต การเห็นผ่านตัวปัญญาไม่ใช่การมองเห็นแบบเห็นด้วยตา แต่เป็นการเห็นชัดเจนและถูกต้อง ว่าจิตแสดงอาการเกิด-ดับ ไม่เที่ยง ให้เราได้เห็นนั่นเอง เพราะฉะนั้นจึงเป็นการเห็นในความรู้สึกก็ว่าได้



ผู้บริหาร S-Design Trading



ผู้บริหาร L M E และกัลยาณมิตร

๓. *แล้วกระแส หรือcurrence ที่รับรู้ที่มือนั้น มันจะอธิบายถึงความเชื่อมโยงได้อย่างไร .. นี่คือรับรู้ผ่าน nerve หรือผ่านระบบประสาทหรือไม่?*

อันนี้..โดยปกติในทางการแพทย์นั้น ร่างกายคนเรามีระบบประสาทส่วนกลางอยู่ที่สมอง และมีระบบประสาทส่วนปลายอยู่ทั่วร่างกาย

ก่อนอื่น.. ถ้าเรารับรู้ความรู้สึกผ่านทางทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น เมื่อตารับรูปจะแปลงสัญญาณภาพให้เป็นสัญญาณประสาท หรือกระแสประสาท

กระแสประสาทนั้นจะถูกส่งต่อเป็นทอดๆผ่านเส้นประสาท ไปจนถึงสมองหรือระบบประมวลผลส่วนกลาง แล้วสมองจะเริ่มแปลจากสัญญาณหรือกระแสประสาทนั้นกลับมาเป็นภาพอีกที และรวมกับสิ่งที่เราจดจำได้ในอดีตจึงตีความแปลผลภาพออกมา อาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของตามที่เราจดจำ

ในส่วนอื่นเช่นเดียวกันเมื่อได้ยินเสียง ได้กลิ่น รับรสอะไร หรือแม้กระทั่งสัมผัสสิ่งใดผ่านร่างกาย ทุกอย่างจะถูกแปลเป็นสัญญาณ หรือกระแสประสาท หรือcurrence และถูกส่งต่อเป็นทอดๆ เหมือนสายส่งกระแสไฟฟ้า ส่งเป็นทอดๆไปตามเสาไฟฟ้าแบบนั้นก็ได้



อีตั้นคาร์

เมื่อส่งไปจนถึงสมองก็จะแปลงกระแสกลับให้เป็น เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอีกครั้งหนึ่ง และประมวลผลออกมา

ในเรื่องความคิดก็เช่นกันเมื่อมีความคิดกระแสประสาทที่เกิดขึ้นจะถูกประมวลผล รวมกับของเก่าในอดีต ความจดจำไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส และแสดงผลออกมาในรูปความคิดที่มีอารมณ์ต่างๆบวกเข้ามาด้วย

คุณหมอบอกว่า *แสดงว่าที่รับรู้ความรู้สึกที่มือนั้น ก็เหมือนการจำลองกระแสที่อยู่รอบตัวเรา แสดงว่า ภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความคิดล้วนแล้วแต่เป็นกระแสทั้งนั้น*

เลยถามท่านกลับว่า แม้ความคิด ถ้าไม่ให้นิยามว่า โกรธ ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ เครียด หดหู่ ร่าเริง ถ้าไม่มีนิยาม ก็แสดงว่าเป็นเพียงอารมณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นเมื่อไม่เหลือชื่อ สิ่งต่างๆ ก็เป็นเพียงกระแสที่ผ่านเข้ามา และผ่านไปนั่นเอง

๔. แล้วการดูจิตแบบนี้ จะสามารถทำให้หลุดจากความทุกข์ได้อย่างไร

คนมักจะเข้าใจว่า ดูจิตคือการเพ่งจิตและมักเข้าใจว่าเป็นสมถะ หรือทรงอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แม้กระทั่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่นั้น หลายคนก็เข้าไปเพ่งอยู่ในอาการนั้นและอยากจะให้มันรู้สึกได้ตลอดเวลา เหมือนคนที่กำหนดลมหายใจ ก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา แม้กระทั่งคนที่ใช้วิธีการตามความคิด ก็มักจะเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในความคิดในอารมณ์นั้นๆ โดยที่รู้ตัว แต่ไม่ได้รู้สึกตัว

แต่ในการดูจิตนั้น เปรียบเสมือนการทำความรู้สึกตัว คือประคอง รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ เพราะฉะนั้น ในขณะที่ตามองเห็น หูก็ยังคงได้ยินเสียง จมูกก็ยังสามารถได้กลิ่น ลิ้นก็ยังคงรับรสได้ ร่างกายยังสามารถเคลื่อนไหวและรับสัมผัสได้ปกติ แม้กระทั่งความคิด ก็ยังคงมีเกิดขึ้น โดยที่เราไม่สามารถห้ามได้ และเราก็ยังคงรับรู้ความรู้สึกที่ฐานจิตได้

แสดงว่า ในการดูจิต ไม่ใช่การเข้าไปอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่เป็นการเห็นจากภายใน การเห็นจากภายในนี้ก็คือ เรามีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว หรือมีปัญญากำกับอยู่เสมอ และทำให้เราเห็นว่า กระแสต่างๆที่ผ่านมาแล้วต้องดับไป มีเกิด-ดับอยู่เสมอ

คุณหมอเลยบอกว่า แสดงว่า *จิตนี้เป็นตัวตัดกระแส ตัดวงจรใช่หรือไม่?* คือ ถ้าเราสามารถรู้สึกไปได้เรื่อยๆ เมื่อมีภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ความคิดเกิดขึ้น ซึ่งจะเรียกว่ากระแสที่จะวิ่งต่อกันเป็นทอดๆไปแปลผลนั้น ถ้าเราดูจิต เมื่อมีกระแสเข้ามา เราจะสามารถเห็นได้ก่อนจากภายใน และถ้าเราไม่เข้าไป



บริษัท เค็นเน็ต เท็กซ์ไทล์ จำกัด

สัมผัส หรือไม่ส่งจิตเข้าไป attach กับกระแสเหล่านั้น เราถึงจะปล่อยวางหรือ detach ตัวเอง ออกจากกระแสแห่งทุกข์นั้นๆ จึงจะเข้าสู่การปล่อยวาง และพ้นจากความทุกข์ได้

คือ โดยสรุป ปกติกระแสที่เข้ามา ถ้าเราไม่ดูจิต มันจะวิ่งไปแปลผลที่สมอง รวมกับความคิด สัญญาเก่า ทำให้เกิดเป็นวงจรที่ไม่รู้จบ แต่ถ้าได้ดูจิต เปรียบเสมือนมีเครื่องตัดวงจรกระแสเหมือนเซฟทีคัท เมื่อกระแสเข้ามา ถ้าเราเห็นจากจิตภายในได้ไม่หลงเข้าไปในกระแสเรื่องราวเหล่านั้น คือไม่เอาจิตเข้าไปผูกพันเห็นว่าผ่านมาผ่านไป ก็จะสามารถหลุดออกจากกระแสแห่งทุกข์ได้ (เมื่อไม่มีการส่งต่อ ไปแปลผลออกมา สุดท้ายก็เหลือเพียงกระแสที่เกิดดับนั่นเอง)

คุณหมอก็ถามว่า *นี่คือความว่างของพระพุทธองค์สินะ?* ..เลยถามท่านกลับว่า ลองสังเกตดีๆว่า แม้จิตเราจะว่างจาก เรื่องราวความทุกข์รอบตัว แต่ถามว่ากระแสต่างๆยังคงมีเกิดขึ้นหรือไม่ ตาเรายังทำงานเห็นภาพได้ปกติ หูยังต้องได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัส และความคิดยังคงมีเกิดขึ้นตามปกติ เพียงแต่เราไม่เข้าไปสัมผัสกับมัน แสดงว่า ในความว่างนั้นยังคงมีกระแสอยู่ คุณ

หมอเลยบอกว่า นี่สินะ มี..กลับอยู่ในความว่างได้ ความว่างตามความเป็นจริงของพระพุทธองค์

รู้ - รู้สึก

หลังจากที่หลวงพ่ออธิบายเรื่องสมาธิ ๔ แบบ มีน้องคนหนึ่งถามขึ้นมาว่า *เขาปฏิบัติอยู่ตลอด โดยการบริกรรมภาวนา เช่น มีอาการปวดเกิดขึ้นที่ขา ก็เห็นว่ามีความปวดเกิดขึ้นแล้วก็บริกรรมในความปวดนั้น หลังจากนั้นก็เห็นว่าความปวดหายไป*

พระอาจารย์บอกว่าแบบนี้เป็นสมาธิแบบที่ ๓ คือมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ..แต่ก็รู้ว่า ตัวเองรู้ว่ามีความปวดขึ้นมา คงอยู่ซักพักหนึ่งแล้วก็หายไป .. อย่างนี้ต่างอะไรกับการดูจิต?

ก็ตอบไปว่า แต่ก่อนตัวเราเองก็ปฏิบัติมาหลายรูปแบบ เลยไม่เคยคิดต่อต้านการปฏิบัติไม่ว่าจะแบบไหน ... ลองปฏิบัติเพื่อเรียนรู้ ซึ่งสิ่งที่เราเจอไม่ว่าจะเป็นการบริกรรมภาวนาแบบ

ไหนหรือใช้คำไหนในการภาวนานั้น มักจะจบลงที่การท่องคำบริกรรมโดยไม่ได้สัมพันธ์กับลมหายใจและไม่ได้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือเพียงแค่ท่องไป โดยไม่ได้รู้สึกตัวว่ากำลังหายใจหรือไม่

แต่สิ่งที่สังเกตได้คือ เมื่อมีอาการแบบนั้นจะรู้สึกว่าไม่ได้หายใจอยู่ และตรงบริเวณกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ มักจะเต้นขึ้นมาแรงมาก จนเข้าใจว่าเป็นความกลัว .. เมื่อคิดแบบนั้นเลยเลิกปฏิบัติไปเพราะความกลัวว่าจะหลุดไปอย่างที่คนพูดกัน

แต่พอมาฝึกจิตและนึกถึงคำหลวงพ่อว่า *คำบริกรรมภาวนาจะไปบดบังสภาวะของจิต* ซึ่งพอมาคิดดู โดยปกติแล้วถ้าคนที่ทำสมาธิเดินตัวเข้าสู่ฌาน จนถึงระดับหนึ่งจะทิ้งคำบริกรรมภาวนาและทิ้งลมหายใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่นิ่งมาก จนบางคนอาจเห็นอาการเกิดดับของจิตได้ โดยที่ไม่รู้จักว่าคืออะไร..

และพอนึกถึงสิ่งที่เราเจอจึงรู้ว่าในขณะที่แต่ก่อนเราท่องคำภาวนานั้น พอนิ่งมากเราก็ทิ้งลมหายใจไป แล้วจิตมันแสดงอาการขึ้นมาให้เราเห็นเอง เพียงแต่เราไปนึกว่ามันคือความกลัว เลยไม่ได้กลับมารู้สึก อย่างนี้แสดงว่าที่หลวงพ่อไม่ให้บริกรรมนั้นเราจะได้เข้าถึงสภาวะของการเกิด-ดับที่จิตชัดเจนยิ่งขึ้น โดยไม่ไปติดอยู่แค่คำภาวนา



เอมสตาร์ และกลุ่ม Together Group

ส่วนที่น้องถามว่า.. *แล้วต่างกันอย่างไร ?* จริงอยู่ว่าสมาธิแบบที่ ๓ และ ๔ ใกล้เคียงกันมาก แต่ที่เขาทำอยู่คือเห็นอาการปวดเกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งเห็นความคิดเกิดขึ้น ตามเข้าไปรู้ในอาการปวดนั้น หรือถลำตัวเข้าไปอยู่ในความคิดนั้น ดูอยู่ซักพักก็เหมือนคนที่เอาตัวเข้าไปแช่อยู่ในอารมณ์นั้น นั่นก็คืออารมณ์สมถะนั่นเอง

แล้วพอเบื่อหน่าย หรือตามดูจนคลายจากอาการปวดถึงจะปล่อยจากอารมณ์นั้นได้ แต่ก็เข้าไปอยู่ในอารมณ์อื่นอีกเช่นกลับมาตามลมหายใจต่อ มันก็เลยมีเกิดขึ้น พอเอาจิตเข้าไปผูกพันกับสิ่งนั้นมันเลยตั้งอยู่ และเมื่อจิตมันถอนตัวออกมาได้ จึงดับไปในที่สุด



บริษัท ดอกบัวคู่ จำกัด

แต่เนื่องจากยังไม่เห็นสภาวะของจิตตามความเป็นจริง จึงยังไม่รู้สึกตัว .. นั่นคือยังไม่มีที่เกาะนั่นเอง

แต่ที่หลวงพ่อสอนนั้น.. สมาธิแบบที่ ๔ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น เมื่อเรากลับมาสังเกตอาการของจิต นั่นเปรียนเสมือนการทำความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ จึงเห็นจากภายในว่า แม้ความคิด อารมณ์ ความเจ็บปวด เป็นเพียงกระแสผ่านมาผ่านไป จิตของเราไม่เข้าไปสัมผัส ไม่เข้าไปผูกพัน ไม่ตามเข้าไปอยู่ในอารมณ์นั้น สุดท้ายมันก็ดับไปเอง มันจึงเป็นการเกิด-ดับ

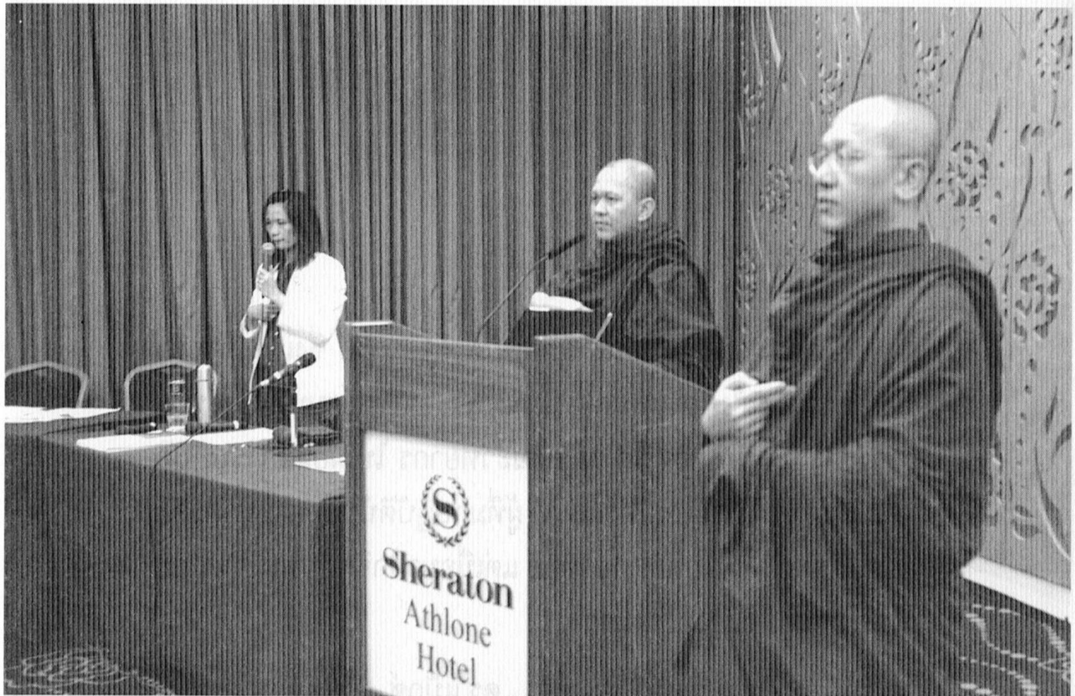
เหมือนจิตอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย ..ความคิด อารมณ์ ความทุกข์ต่างๆ เปรียบเสมือนเพื่อนๆที่มาเรียกให้ออกไปเที่ยว..

ถ้าเราเชื่อเพื่อน ออกไปเที่ยว ก็เหมือนกับเราถลำตัวเข้าไปอยู่ในอารมณ์นั้น เพลิดเพลินอยู่ในอารมณ์ต่างๆ พอเบื่อก็นึกขึ้นได้ว่าต้องกลับบ้าน ก็เลยต้องแยกจากเพื่อน นี่ก็คือสมาธิแบบที่ ๓

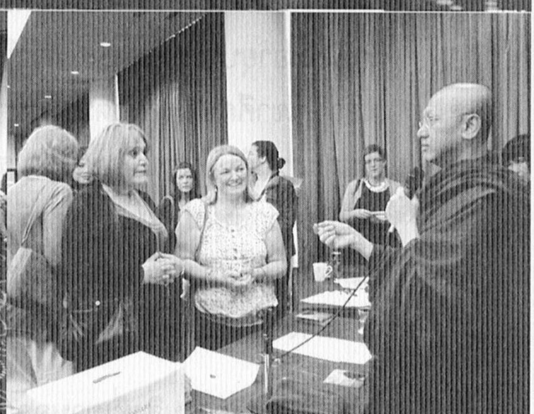
แต่ถ้าเราอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย ถึงเพื่อนจะมาเรียก เราก็แค่มองเห็นว่ามีเพื่อนเดินผ่านมาหน้าบ้าน แต่เราไม่ได้ออกไปเที่ยวด้วย เพราะเรารู้สึกตัวว่าอยู่บ้านแล้วปลอดภัย สุดท้ายเพื่อนก็ต้องเดินจากไป ก็เหมือนอารมณ์ความทุกข์ กระแสต่างๆที่ผ่านมาผ่านไป นี่คือสมาธิแบบที่ ๔

เพราะฉะนั้นสมาธิแบบที่ ๓ ก็เหมือนคนที่แสดงละครให้เราดู ..อินในบทละคร จนเข้าใจว่าตัวเองเป็นตัวละครนั้นจริงๆ แล้วพอจบเรื่องก็ถึงจะถอนตัวออกจากบทและกลับมาเป็นตัวเองได้ แต่สมาธิแบบที่ ๔ ก็เหมือนคนดูละคร ไม่ได้อินกับบท แค่รู้เรื่องราวของละครเรื่องนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบเรื่องก็ยังเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ต้องแสดง..

สรุปสุดท้ายน้องบอกว่าเข้าใจว่าไม่จำเป็นต้องตามรู้ แค่รู้สึก เห็นมันแล้ววางมันลงได้


Sheraton
Athlone
Hotel









เผยแผ่ธรรมกว้างไกลในไอร์แลนด์

คุณจรรยา ไลออนส์ ลูกศิษย์พระอาจารย์ ซึ่งเป็นเจ้าของร้านอาหารไทยในไอร์แลนด์ นิมนต์พระอาจารย์ธมฺมทีโป พระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธาธิโก และคณะวิทยากร ไปเผยแผ่การปฏิบัติธรรมฝึกจิต ณ ประเทศไอร์แลนด์ ผู้ที่มาปฏิบัตินับถือศาสนาคริสต์อย่างเคร่งครัด ไปโบสถ์ทุกอาทิตย์ แต่เมื่อมาฝึกจิตกับพระอาจารย์ก็ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

คนที่เราประทับใจ คือ ดร.แม็กซ์ เป็นจักษุแพทย์ที่เกษียณอายุประมาณ ๒๐ กว่าปีแล้ว พอมาปฏิบัติ .. บอกว่า รู้มั้ยว่า เขาศึกษาเรื่องจิตมาตั้งนานแล้ว ศึกษาว่าจิตกับสมอง คือคนละส่วนกัน เราบอกว่า จิตเราคิด จิตเรากังวล จิตเราวุ่นวาย เขาบอกว่ามันไม่ใช่นะ .. สิ่งที่วุ่นวาย คือสมอง สิ่งที่ตีกันอยู่ในสมองมันก็คือความคิดของคน สมองนี่มันทำให้คนเราคิด คิดเรื่องราวต่างๆมากมาย..

แต่จิตเป็นสิ่งที่เขาบอกว่า เรามาเกิดในร่างนี้ เหมือนว่าเราเกิดมาพร้อมกับจิตดวงนี้ เกิดวันหนึ่งเราจากโลกนี้ไป เราก็เกาะจิตดวงนี้ไป จริงๆแล้วเราอาจจะลืมไปว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร.. เพื่อพัฒนาปัญญาข้างใน

ซึ่งดร.แมกซ์บอกว่า พอเขาได้มาเรียนรู้กับพระอาจารย์ ในที่สุดเขาก็ได้พบหนทางแล้ว เพราะเขาบอกว่าเขาเชื่อว่า จิต

เป็นส่วนนึงที่ทำให้คนเราเกิด แล้วมันทำให้เกิดภพเกิดชาติ คือ พอเรามีจิตดวงนี้ แล้วเราไปผูกติดกับความคิดต่างๆ เลยทำให้เราเกิดภพเกิดชาติไปเรื่อยๆ

เขาบอกว่า ไม่มีใครมาบอกเขาเลยว่าจิตอยู่ตรงไหน แต่วันนี้พระอาจารย์มาบอกเขา เขาบอกว่า ทำไมคนไทยถึงโชคดีขนาดนี้ เขาเคยมาอยู่เมืองไทย เขาบอกว่าคนไทยบางทีก็เจอเรื่องทุกข์ตั้งเยอะ มีเรื่องน้ำท่วม เจอเรื่องเหตุการณ์ต่างๆ ท่ามกลางความทุกข์ แต่คนไทยโชคดี ที่มีพระเจ้าอยู่หัว และมีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องการฝึกจิต

เขาเลยหันมาบอกพระอาจารย์ว่า วันนี้เขารู้แล้ว หลังจากที่เขาฝึกจิต เขาไม่ต้องวิ่งไปที่ไหนแล้ว เขารู้ว่า พระเจ้าของเขาอยู่ข้างในนี้ .. แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็อยู่ข้างในเขาเหมือนกัน

แล้วเขาก็บอกต่อไปว่า พระพุทธเจ้ายังผลิตพุทธสาวกออกมาตั้งมากมาย เพื่อที่จะเผยแผ่ศาสนาไปให้ทั่วโลก ถ้าพระอาจารย์เผยแผ่วิธีการนี้ไปทั่วโลก สันติสุขจะต้องเกิดในโลกของเราแน่ๆ

พระอาจารย์เลยบอกว่า นี่ไง..ดีวีดี ไปเปิดที่ไหน ไปแจกคนทั้งหลายก็ปฏิบัติได้

.. เขาก็เลยบอกว่าดีวีดีถือว่าเป็นมิชชันนารีของเขาเลย ถือว่าเป็นผู้เผยแผ่ศาสนาส่วนหนึ่งของเขา ... ถ้าคนเราเปลี่ยนแปลงได้คนนึง แล้วสามารถบอกต่อผู้อื่นได้ บอกต่อไปได้ทั่วกัน เชื่อว่าสันติสุขจะเกิดขึ้นบนโลกใบนี้อย่างแน่นอน

คำถามจากไอร์แลนด์ ทำไมความคิดถึงมีอำนาจมากกว่าจิต?

เพราะว่าเราไม่ได้ฝึกจิต จิตมันก็เลยไม่มีกำลัง จิตเหมือนเจ้าของบ้าน ความคิดเหมือนแขกที่เข้ามาที่บ้านเราเอง พอเขาเข้ามา แล้วเราเปิดรับเขาเข้ามา เขาก็แสดงตัวเป็นเจ้าของบ้าน พอเขาแสดงตัวเป็นเจ้าของบ้าน แล้วเขาแสดงบ่อยๆ อำนาจเขาเลยมากขึ้น คราวนี้พอเราฝึกจิต เจ้าของบ้านที่อยู่ข้างในก็จะเริ่มมีกำลัง





พอความคิดที่เป็นแขกวิ่งเข้ามา ตอนนี้เรารู้จักเขาแล้ว ว่าเขาจะเข้ามา ทำให้เกิดความวุ่นวาย และจะมาแสดงตัวเป็นเจ้าของบ้าน ดังนั้น เมื่อเขาผ่านเข้ามา เราก็ปล่อยให้เขาผ่านไป ไม่รับเอาเข้ามา ไม่ให้เขาแสดงตัวเป็นเจ้าของบ้านอีก นี่เรียกว่า มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง และเริ่มรู้จักเขาแล้ว ไม่ต้องไปหนีเขา ไม่ต้องไปกลัวเขา ไม่ต้องไปสู้กับเขา แต่รู้จักเขา ดังนั้น จิตของเราที่เป็นเจ้าของบ้าน ก็จะค่อยๆแสดงตัวเอง และความสงบความสุขจะค่อยๆแผ่ขยายออกมา เพราะเจ้าของบ้านตัวจริงแสดงตัวจริงแล้ว

ปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลฯ เป็นประจำทุกเดือน



บ้านป้าจิ๋ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม





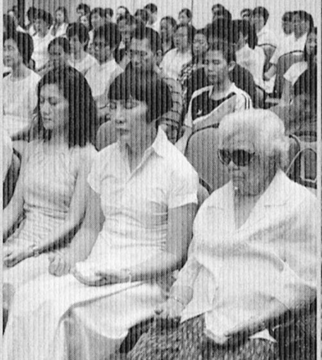
สตูดิโอ Yoga&Me ณ CDC








ห้องอาหารสีฟ้า-โปโลคลับ









องค์แสดงธรรม

พระอาจารย์ ธวัชชัย ธมฺมทีโป ออกบวช ณ วัดไทรงาม ธรรมธาราม จ.สุพรรณบุรี ในปี พุทธศักราช ๒๕๓๗ เมื่ออายุ ๒๙ ปี โดยมีหลวงพ่อใหญ่ธมฺมธโร เจ้าอาวาส เป็นผู้สอนปฏิบัติธรรม ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยการยกมือจับความรู้สึก

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

" สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานะ การี โหติ "

พึงทำ สัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า เหยียดแขนออก

เมื่อทำสัมปชัญญะ ในการยกมือ ก็จะขยับนิ้วมือไป เมื่อมีผัสสะคือการกระทบ ก็มีเวทนา คือความรู้สึก จึงรู้สึก ไปในความรู้สึกนั้น เมื่อจับความรู้สึกมากขึ้น ความรู้สึกนั้น จะเข้าไปที่มโนสัมผัส กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ เห็นขันธ์ ๕ เกิด-ดับเป็นภายใน หลังจากบวช ปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๓ เดือน ๗ วัน ท่านได้แจ้งในเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์

เมื่อออกพรรษา โยมแม่ได้นิมนต์พระลูกชายธุดงค์ และปักกลดที่ อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ได้ขออนุญาตท่านเจ้าคณะตำบลในขณะนั้น คือพระอาจารย์จิตร และได้รับอนุญาตให้จำพรรษา ณ สถานที่ดังกล่าว

ซึ่งต่อมาคุณอาสถาพร อักษราชัยพฤกษ์ .. น้องชายของโยมพ่อ ได้มาสร้างสถานปฏิบัติธรรม ในนามศูนย์อบรมบ้านวังเมือง

ภายหลังกระทรวงศึกษาธิการได้ส่งบุคลากรมาเข้ารับการอบรม ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ จึงตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง ซึ่งเป็นภาคเอกชนแห่งแรกในประเทศไทย

.... เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ แม่ของแผ่นดิน

พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ได้นำฝึกจิตปฏิบัติธรรมในโครงการ ฝึกจิตพิชิตใจถวายองค์ราชัน และ โครงการล้านดวงใจถวายแม่ของแผ่นดิน โดยมีพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์พระวรชายา ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเป็นประธานในการปฏิบัติธรรมฝึกจิตและน้อมแผ่เมตตา ถวายเป็นพระราชกุศล โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการพร้อมคณะผู้บริหาร และอธิบดีกรมการแพทย์ในขณะนั้น ได้เผยแผ่ไปยังหน่วยงาน ในสังกัดกรมการแพทย์ทั่วประเทศ เป็นผู้จัดทำโครงการ

และในปีมหามิ่งมงคล สัมพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ธรรมจักรได้หมุนเคลื่อนนำกองทัพธรรมไป เพื่อประโยชน์สุขแก่หมู่มวลมนุษยชาติ



.. เมื่อบุคคลทั้งหลาย ได้ฝึกจิตตามแนวทาง มหาสติ ปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีปัญญาเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง มีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิด คำพูด และการกระทำของบุคคลนั้น จึงเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ ทำให้มีผลต่อตนเองและครอบครัว เชื่อมโยงไปถึงสังคมที่เข้าไปอยู่อาศัย ทำให้ประเทศมีบุคลากร ที่มีความสามารถ มีจิตใจที่ดีงาม เมื่อบุคคลที่ฝึกจิตเช่นนี้มีมากขึ้น โลกนี้ก็จะพบสันติสุข สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง" จิตที่ฝึกดีแล้ว .. ย่อมนำความสุขมาให้



องค์แสดงธรรม

พระอาจารย์ สุรพจน์ สทฺธาธิโก จบการศึกษาระดับปริญญาตรี วิศวกรโยธา-สำรวจ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทเวศน์ จ.กรุงเทพมหานคร

ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ อุปสมบทและปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ขาว ฐิตวณฺโณ ณ วัดบุญศรีมุนีกรณ์ จ.กรุงเทพฯ

ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้ปฏิบัติธรรมฝึกจิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ กับพระอาจารย์ธมฺมธโร ณ วัดไทรงามธรรมธาราม จังหวัดสุพรรณบุรี

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้ปฏิบัติธรรม ร่วมกับพระอาจารย์ธมฺมทีโป ซึ่งเป็นพระน้องชาย และร่วมกันเผยแผ่การปฏิบัติธรรมดูจิตไปยังสถานที่ต่างๆทั่วประเทศ ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้เข้าถึงหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

สันทิฏฐิโก .. บรรลุแล้วเห็นเอง

Sanditthiko

Enlightned and see for themselves.

อกาลิโก .. ไม่เลือกกาลเวลา

Akaliko

The practice can be done without time constraint.

เอหิปัสสิโก .. เราบอกผู้อื่นให้รู้ตาม

Ehipassiko

We tell others, so they know it too.

โอปะนะยิโก .. บอกแล้ว ทุกคนก็น้อมเข้าไปภายในตนเอง

Opanayiko

Once told, the people will adopt it.

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ
ผู้ปฏิบัติ เมื่อได้รับผลจากการปฏิบัติ
ย่อมแจ้งเอง.. เห็นเอง

Paccattam veditabbho vinnuhiti

Practitioners will reap benefits from his practice.
He will understand it
and see it for himself.

....



"Mind monitoring" Method

Scan QRCode to watch Video

Lecturer : Pra Ajarn Thammatipo

Translators :
Nawaparn Mercado
Gabriel Alejandro Mercado

Well-trained minds bring happiness

1 Take a deep breath, relax, rest your hands, palms up on either side of your lap, near the top of your knees.

Take a deep breath again, slowly lift two fingers of your right hand to touch the center of your chest near xiphoid process. This is the base of your mind. It feels like a throbbing heart "thump, thump". Sometimes it seems weaker, sometimes stronger. If you feel nothing there, take note of it.

2 When we locate the mind's base, slowly take your fingers off. Slowly raise both your hands up half way, palms facing each other. Keep in touch with the feelings on your hands. There will be some energy on them.

Keep observing the feelings at the center of your chest and the senses on your hands.

Slowly and repeatedly move your palms toward each other, in and out. It will feel like a magnetic pull; as if there are magnets on your hands. Keep in touch with the feelings on the center of your chest.



กองทัพภาคที่ 1 โดย พลตรี ณฐพนธ์ ศรีสวัสดิ์ เสนาธิการกองทัพภาคที่ 1
เป็นประธานในการปฏิบัติธรรม



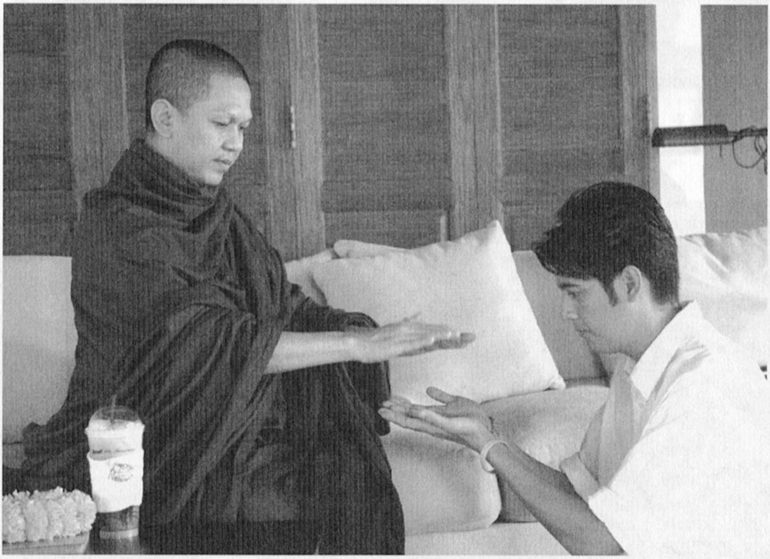
Let us pause for a second, direct all your energy waves to your hands. You will feel a dense wave of energy, heavy, and warm, like there is a ball of something there. Let us move our hands in and out.

3 Now, stop moving your hands for a second. Inhale deeply. Keep focusing on the center of your chest. Slowly turn your hands, palms up, and lay them on your laps. Let us learn how to send and recieve energy waves.

Pair up. One of you, as a reciever, please turn your palms up, the other, as a sender, turn them down, above the reciever's. Without actually voicing it, the sender say, " Be happy ", from the center of your chest.

Senders, slowly move your hands up and down. Keep in touch with the senses on the center of your chest, as well as on your hands. Senders, move your hands in circles. Recievers, continue to inform the senders how you feel.

Now, Sender, pause your hands for a second. Move your hands towards your side, and slowly put them down. Take a deep, long breath until it seems to reach your brain, direct your senses to the center of your chest near xiphoid process. Lift your hands up half way, palms up.



We will now learn to convey our loving compassion, call "Metta Apamanya".

4 Let the energy waves emanate from your body. Expand them to cover the area where we are, then the entire province, then all over the country. Expand the waves out to cover all over the world, and the universe, without constraint. We will continue to feel peaceful inside.

When we obtain merit from practicing Dharma; without saying it out loud, set your mind at the center of your chest. Think in your head,



"With our merit,
we, the Thai King's subjects
who have practiced
the Four Foundations of Mindfulness
and the Noble Eightfold Path,
dedicate this merit to our fathers, mothers,
siblings, close relatives,
beloved friends, teachers,
our beloved Princess Mother,
H.M. the King, Queen Sirikit,
and all the royalties,
Prince Dipangkorn Rasmijoti,
Princess Galayani Wattana
Krom Luang Naratiwat Rajanakarin
(the King's sister),
the God Indra, the Gods and
Goddesses of Quad Worlds,
Earth, Streams, Wind, Rain, Crops,
and the Gods govering all ten directions,
Former Kings who became
Thailand's Protectors
so our future generations
have a place to reside.
May this merit reach
the Thai King's subjects,
and enable them to be happy.
May they be happy."

5 Before you leave the sitting pose, your eyes are still closed. Before opening them, set your mind at the center of your chest, say in your head that you will go back, draw in a deep, long breath that seems to go to your brain. Slowly rest all your senses on the center of your chest near xiphoid process; no need to rush.

Slowly take a deep breath once more. Slowly relax the senses to the center of your chest. Slowly take a deep, long breath for the last time, and open your eyes, cast them down, and relax.

When your eyes are cast down, rest your senses on the center of your chest near xiphoid process all day and all night. This means, it can always be done, with our eyes closed and open.

Whatever you do, standing, walking, sitting, sleeping, taking a bath, no matter how you chance postures, you can observe your mind all day and all night.

When one continues to see his mind's rise and fall inside, his mind will forever be his own dependable anchorage.



โรงพยาบาลไทยนครินทร์



บริษัท แอ็คแทรน ซิสเตมส์ จำกัด



ซี.พี.ออลล์



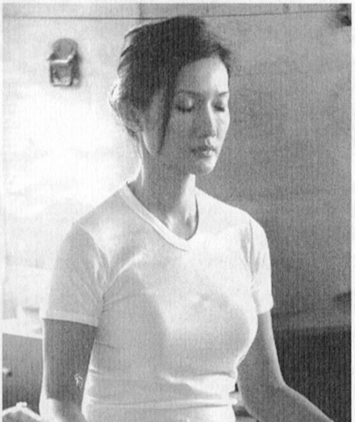
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

Do not cling to the natural dharma phenomenon

When you regularly practice mindfulness, you will experience Dharma phenomenon.

Sometimes you may feel tingling all over your body, or your body may seem lighter like it is floating up. Your eyes may become teary, your body may sway back and forth, or you may feel itchy like ants are crawling all over your body, or your body becomes stiff like a stone, your breath seems to leave you, your body seems to disappear, you may have an out-of-body experience, whatever the case may be.





Sometimes, when you monitor your mind, you may feel that your mind is going deeper, like you are in a trance; when you lie in bed, you may feel like you cannot sleep, it is because your mind is awake. Just realize that your feelings are fused to transquility. Your mind dips in deeper but you are conscious even when you are in your trance.

Moreover, when we are regularly practice mindfulness, whenever temptations occur, the inner consciousness will eliminate such temptations, like a thermostat that automatically cuts off power. When temptations are eliminated , your body will sway back and forth. To outsiders, it looks like you are sleepy and nodding off, but in fact, your inner mind is awake.





All symptoms that make you feel tight at your chest, or dizzy or sick in your stomach, or flashes of hot and cold, or muscle-ache that seems to go as deep as it is in your bone, or feelings like being stabbed in the chest, or a sharp pain in your heart like it is ripped off, you must stay calm and rediate loving compassion saying, " May they be happy."

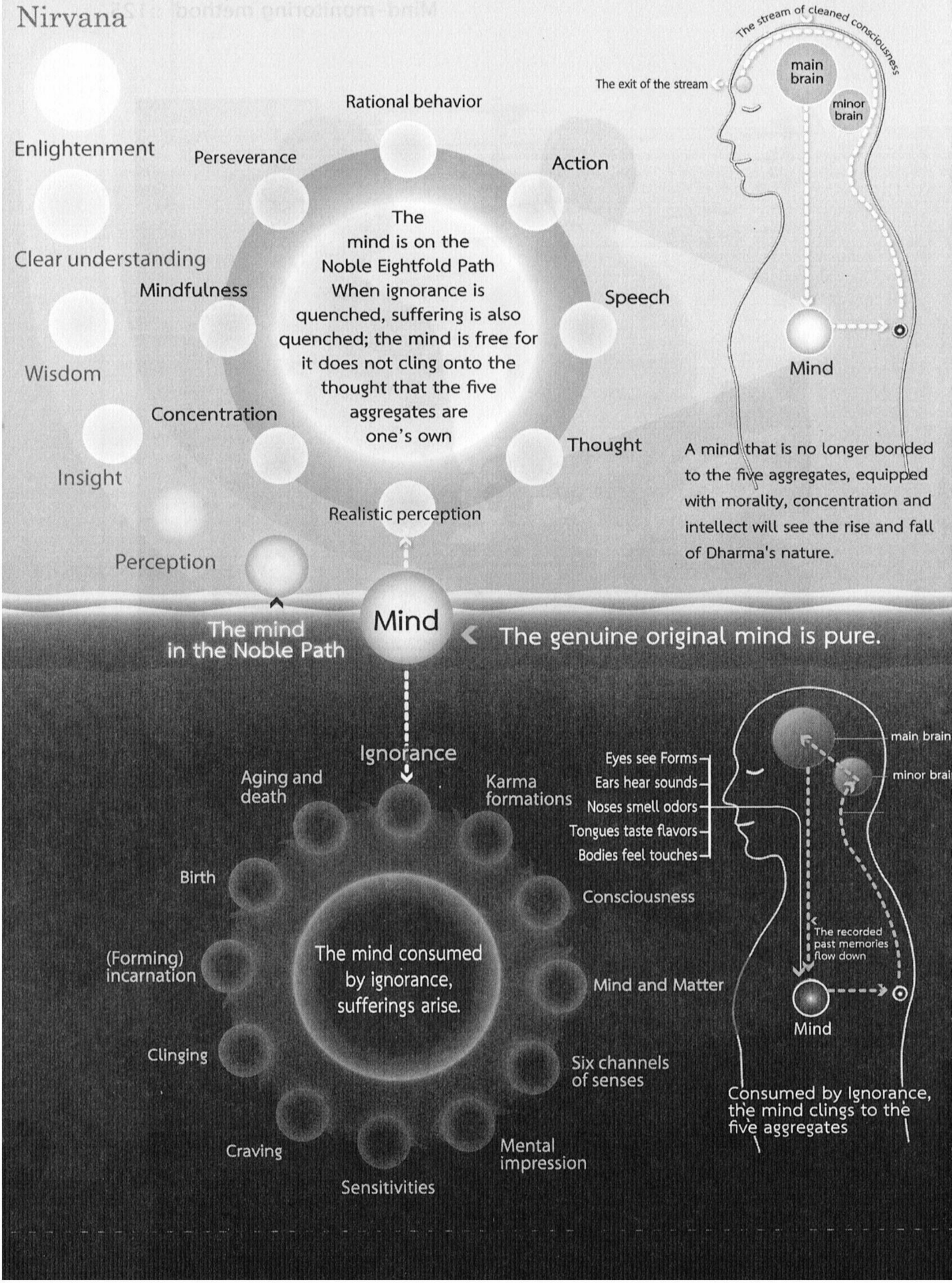
All said symptoms may occur while practicing. They are the way to pay back all karma with your inner Dharma phenomenon. People who never practice this, but are absorbsed in their work for a long time, their minds and moods may be relaxed. When the inner mind is calm; one may experience rapid heartbeats, feel flashes all over his body, or feel fainted for a moment, or the center of their chest may hurt. Some may go to consult their doctors thinking they may experience a heart attack, but taking pills do not alleviate the symptoms; it is because the symptoms are natural Dharma phenomenon.





The cycle of causes and effects

Pra Thammatipo



When eyes see forms, ears hear sounds, noses smell odors, tongues taste flavors, bodies feel touches, and minds think; emotions will form on one's mind. If one does not monitor his mind, the stream of emotions will flow to be stored in the minor brain (hypothalamus) and the main brain, causing stresses, worries, migraine, headache, insomnia, and coronary diseases. Many other streams will continue to consume one's mind; so it can never be free.

When one monitors his mind, and sees its relentless rise and fall, notices the feelings at the center of the chest, near xiphoid process; one will feel the stream penetrating toward the back, and continues on to the nape, the minor brain. The stream of cleansed soul will leave through the exit, between one's eyebrows.

As one monitors his mind and watches its rise and fall, his thoughts, stresses and worries will be quenched, his brain becomes clear, his mind cleansed; wisdom then surfaces.

จิตที่ฝึกดีแล้ว .. ย่อมนำความสุขมาให้

....

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง

๑๐๙ ม.๙ ซ.เทศบาล ๕ ต.ท้ายเหมือง

อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา

๘๒๑๒๐

จัดฝึกอบรม ทำหนังสือ ดีวีดี

โทร. ๐๘๖-๗๐๒๕๔๕๙, ๐๘๖-๙๙๘๒๒๓๖, ๐๘๑-๓๐๔๓๕๒๘

ติดตามกิจกรรมการสอน และวีดีทัศน์การปฏิบัติ

www.thammatipo.com

คู่คิด ธรรมปฏิบัติ

พระอาจารย์ธมฺมทีโป

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง
๑๐๙ หมู่ ๙ ซอยเทศบาล ๕ ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา
โทร.๐๘๖-๗๐๒๕๔๕๙, ๐๘๖-๙๙๘๒๒๓๖
www.thammatipo.com
พิมพ์ครั้งที่ ๓ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม